ROCZNIK XIV. LISTOPAD—GRUDZIEŃ 1933 ZESZYT 11-12

WYCHOWANIE FIZYCZNE

MIESIĘCZNIK POŚWIĘCONY HIGJENIE SZKOLNEJ I WYCHOWAWCZEJ ORAZ KSZTAŁCENIU CIELESNEMU W DOMU, SZKOLE, ARMJI I STOWARZYSZENIACH. ORGAN MIĘDZYUCZELNIANY STUDJÓW WYCHOWANIA FIZYCZNEGO (STUDJUM W. F. UNIWERSYTETU POZNAŃSKIEGO, STUDJUM W. F. UNIWERSYTETU JAG., CENTR. INST. WYCH. FIZ. NA BIELANACH) POLECONY PRZEZ MIN. W. R. I O. P., PAŃSTW. URZĄD WYCHOW. FIZYCZN. I PRZYSP. WOJSKOW., KURATORJA OKR. SZKOLNYCH. ZASZCZYCONY NAGRODĄ Z FUNDACJI G. PIRAMOWICZA.

REDAKTOR NACZ.: PUŁK. DR. Z. GILEWICZ, WARSZAWA — CENTR. INST. WYCH. FIZ.

WŁODZIMIERZ MISSIURO
Kierownik Zakładu Fizjologji Centralnego
Instytutu Wychowania Fizycznego.

O programowych zagadnieniach studjów badawczych w wychowaniu fizycznem.

Zagadnienie istotnego efektu oddziaływań zabiegów kształcenia cielesnego na ustrój nabiera szczególnego znaczenia wobec rozbudowy roli, jaka przypada w dobie obecnej wychowaniu fizycznemu. Uzyskując całkowite prawo obywatelstwa w rzędzie szeregu czynników życia społecznego i państwowego, zwraca ona na siebie uwagę tem bardziej, im większe wymagania wobec jednostki społeczeństwa wysuwane są przez warunki życia. Wychowanie fizyczne, skierowane ku ostatecznemu celowi rozwoju i spotęgowania wszystkich władz strony somatycznej i psychicznej człowieka, przedstawia zatem zasadniczy czynnik w dostosowaniu się jednostki ludzkiej do obostrzającej się walki o byt, jak

również jest jednym z doniosłych momentów w profilaktyce wzrostu szkodliwych skutków współczesnej hypercywilizacji. W krytycznej dobie zmechanizowanego życia i warsztatów pracy, łącznie z dominującą rolą życia zespołowego, obok haseł zorganizowanej racjonalizacji bytu i pracy ludzkiej, stajemy wobec faktów częstej niedostateczności adaptacji jednostki ludzkiej do wytworzonych przez nią samą warunków. Stąd też — poszukiwania środków zaradczych oraz zwrot do studjów własności biologicznych natury ludzkiej, niezbędnych dla celów nietylko dostosowawczych, lecz i wynikających również z konieczności głębszej analizy i wytknięcia sprawdzianów efektywności stosowanych przez nas zabiegów kształcących.

Ustalając bilans wyników, uzyskiwanych drogą wychowania fizycznego, zdajemy sobie sprawę, że eksperymentowanie nad człowiekiem w kierunku podniesienia jego wartości biologicznej, będąc zastosowane na szeroką skalę w terenie, pozbawione jest dotąd należytego podłoża kontroli naukowej. O ile uwzględnimy jednak tempo odbywających się w naszej dobie gigantycznych eksperymentów w dziedzinie problematów socjalnych, możemy wówczas zdać sobie sprawę z potrzeb oraz rozpiętości coraz intensywniejszych wysiłków w zakresie poszukiwania prawd i wytycznych w naszych drogach wychowawczych oraz studjach nad środkami wzmożenia pożyteczności społecznej jednostki ludzkiej.

Dysponując metodami kształcenia psychofizycznego, nie posiadamy dotąd oceny istotnej wartości trwałych zmian, wywoływanych przez nie w organizmie. W dużej mierze operujemy środkami, jakie wyłoniła empirja oraz zdrowa intuicja. W ćwiczeniach ciała tradycyjnie, przez wieki ,upatrujemy oraz doświadczalnie stwierdzamy niezawodny środek do podniesienia tężyzny oraz hartowania ducha, pomimo iż właściwie istotny mechanizm oraz rola jego w biologicznym cyklu istnienia jednostki pozostają jeszcze nie zgłębione. Wyłącznie z luźno powiązanych między sobą faktów wnioskujemy, iż system Ling'ów, stanowiący punkt wyjścia współczesnych kierunków wychowania fizycznego, jest istotnie systemem fizjologicznym, t. zn. idącym po linji rozwoju i praw fizjologicznych natury ludzkiej. Jeszcze bardziej powikłaną w ustaleniu bilansu w organiźmie przedstawia się sprawa następstw sportu. Będąc podłożem potężnych bodźców czynnościowych, na rozwój i ukształtowanie się życia wegetatywnego ustroju wpływających zdecydowanie dodatnio, sport wyłania jednocześnie liczne możliwości wpływów ujemnych, nie pozwalających dotąd na ostateczne wypowiedzenie się co do znaczenia trwałych następstw dłuższego upra-

wiania sportów. Jednym z przykładów krytycznego ustosunkowania się do wpływów sportu, jak również następstw nieco jednostronnej opinji o t. zw. „sercu sportowem", może być pewna powściągliwość amerykańskich towarzystw ubezpieczeń na życie w stosunku do sportowców („poor risks"), w ubezpieczeniu których stosowane są częstokroć specjalne normy. Pomimo bezwzględnej niewystarczalności dotychczasowych prób uzyskania materjału dowodowego o wpływach sportu na zdrowotność i długość życia sportowców, należy przytoczyć, że jedna z odnośnych statystyk amerykańskich (Dublin 1928), ujmująca historję życia blisko 5000 byłych sportowców, wykazała, iż odsetek zgonów z powodu schorzeń serca po 45 latach życia u osób, uprawiających w szkołach sport, okazał się wyższy, w porównaniu z analogicznym odsetkiem u niesportowców. Należy sądzić, iż tego rodzaju fakty zawdzięcza się wyłącznie tak dotkliwie odczuwanym obecnie skutkom profesjonalizmu sportowego. Pomimo wzięcia pod uwagę owych możliwości współudziału następstw sportu widowiskowego, nieoczekiwany wynik jednej z tych prób obserwacji trwałych wpływów uprawiania ćwiczeń sportowych pobudził do dalszego zorganizowania w St. Zj. przeprowadzanych obecnie odnośnych obserwacyj nad zdrowotnością i przebiegiem życia sportowców, wychowanków 45 szkół amerykańskich.

Zanotowane dotychczas fakty możliwości oddziaływania ujemnego bynajmniej nie zmniejszają jednak całkowicie uzasadnionego optymizmu w pokładanych na wychowaniu fizycznem i sporcie oczekiwaniach globalnego efektu pozytywnego. Jesteśmy w posiadaniu sporego materjału dowodów tego działania dobroczynnego. Z natury rzeczy pierwsze próby naukowej oceny oddziaływań ćwiczeń cielesnych zwróciły uwagę na postrzegalne same przez się oraz łatwo wymierzalne zmiany natury morfologicznej, pozwalające domyślać się odbywających się jednocześnie w ustroju tych przeobrażeń funkcjonalnych, które decydują właściwie o podniesieniu tężyzny i sprawności osobnika.

Syntetyczne ujęcie uzyskanego tą drogą materjału badawczego daje możność stwierdzenia dodatniego wpływu ćwiczeń na budowę ciała — w pojęciu rozwojowem i korektywnem.

Jak wielkie działanie kształtujące mogą wywierać ćwiczenia ciała na cechy biologiczne rasy, żywo świadczą poczynione w tym kierunku pierwsze spostrzeżenia (Petren na Kongresie Fizjoterapji 1911 r.), że wzrost Szwedów po zorganizowanej akcji szerzenia wychowania fizycznego powiększył się w ciągu 60 lat około 3 cm. Szereg analogicznych obserwacyj nad wpływem racjonalnej metody ćwiczeń wykazuje

poprawę budowy i ruchomości klatki piersiowej, zwiększenie ciężaru ciała, siły i wytrzymałości mięśni, pojemności życiowej płuc i t. d., a więc — pozytywne zmiany w zespole cech, składających się na t. zw. obraz statyczny, który do pewnego stopnia jest odbiciem typu czynnościowego. Współrzędne usprawnienie układu ruchowego oraz pogłębienie wzg. występowanie dodatnich cech psychiki dają ogólny obraz tych wpływów modelujących. W powyższych pracach, rozszerzających zasięg zainteresowań i zastosowania studjów antropologicznych, zaznaczają się kierunki poszukiwań związków pomiędzy budową a poszczególnemi formami ruchów, jak również usiłowania ustalenia współzależności pomiędzy dyspozycjami dynamiki a cechami tak konstytucyjnemi, jak i rasowemi .Dostarczając wiele materjału ciekawego z punktu widzenia rasologji i nauki o konstytucjonaliźmie, studja powyższe nie wychodzą jednak z zakresu poszukiwań teoretycznych. Należy sądzić, że zastosowanie w praktyce zdobyczy tej dziedziny, jak również wyników odnośnych studjów psychologicznych, można oczekiwać w przyszłości bardziej w zakresie racjonalizacji selekcji do pracy zawodowej, aniżeli w wychowaniu fizycznem i racjonalnym sporcie, które, poza postulatem jaknajdalej idącej indywidualizacji, nie powinny być opierane na zasadach ujawnienia oraz eksploatacji specjalnych uzdolnień psychofizycznych. Bardziej doniosłe ze stanowiska praktycznego rezultaty zaznaczają się w badaniach zależności pomiędzy cechami rozwoju fizycznego młodzieży dorastającej a usprawnieniem ruchowem. Badania te, przy uwzględnieniu ewolucji rozwojowej budowy ciała, mogą dostarczyć wytyczne dla racjonalizacji stosowania ćwiczeń, jak również nasuwają możliwość pogłębienia dotychczasowych norm rozwoju sylwetki psychofizycznej osobnika.

O wiele szerszy, wprost niewyczerpany materjał badawczy wyłania się przy próbach wejrzenia w istotę wpływów ćwiczeń na dynamikę ustroju. Bowiem wyżej wspomniane kierunki badań ograniczają się głównie do uzewnętrznienia interesujących nas przekształceń funkcjonalnych. Ruch, jako najistotniejszy przejaw życia, będąc oddawna przedmiotem studjów fizjologicznych i fizjopatologicznych, obudza zainteresowanie w dwójnasób wobec zmobilizowania tego przejawu życia dla celów kształcących. Należy przyznać, że poza udziałem innych czynników w całokształtcie zagadnień t. zw. gospodarki ludzkiej, spotr i wychowanie fizyczne przyczyniło się w znacznym stopniu do zdumiewających postępów w zakresie normalnej fizjologji człowieka, opartej do niedawna w dużej mierze na dorobku fizjologji zwierząt. Uzupełniając się wzajemnie, fizjologja pracy w szerokiem znaczeniu,

oraz studja przejawów i następstw ćwiczeń ciała zdążają do odsłonięcia tajemnic praw dynamiki organizmu, poczynając od głębokich zmian fizykalno-chemicznych pobudzonej komórki — aż do ogólnych zjawisk zespołowego życia narządów i układów. W dziedzinie bezpośrednio nas zajmującej wiele miejsca poświęcono badaniom procesów pracy mięśniowej. Zostają ujawnione przytem szczegóły, dające możność prześledzenia przebiegu zasadniczych etapów pracy, uzależnionych od jej natężenia i czasu trwania. Z całą okazałością wystąpiła dopiero doskonała gra skojarzonych mechanizmów, poczynając od ewent. powstania wyobrażenia ruchu przy udziale stanów czynnych wyższych ośrodków kory mózgowej poprzez dalsze sharmonizowane uruchomienie ośrodków funkcyj animalnych — serca, naczyń, aparatu oddechowego i t. d., aż do końcowego odcinka wykonawczego — mięśni, jako głównego podczas wysiłku fizycznego terenu ożywionych procesów rozkładu i resyntezy. Obok znaczenia całokształtu rusztowania koordynacyj neurogenicznych coraz bardziej występuje rola wewnętrznej regulacji chemicznej oraz współudział korelacyj poszczególnych odcinków układu hormonalnego. Pogłębia się analiza procesów, stojących na pograniczu zjawisk znużenia fizjologicznego a znużenia patologicznego, wytrącającego ustrój na dłuższy lub krótszy czas z jego normalnej równowagi funkcjonalnej. Wykazanie odrębności charakteru i wymiaru zjawisk znużenia u poszczególnych jednostek daje początek badaniom natury znużalności indywidualnej. Doniosłe rezultaty, uzyskane w zakresie biochemizmu mięśni w ostatnich kilku dziesięciu latach, a szczególnie wykazanie w cyklu czynnościowym mięśnia etapów beztlenowego i tlenowego, zapoczątkowało nową erę w rozumieniu przebiegu pracy i procesów wypoczynkowych. Fakt współistnienia przy każdej intensywniejszej pracy warunków rozwijającej się większej lub mniejszej niedostateczności zaopatrzenia ustroju w tlen ujawnił, analogicznie do zjawisk skurczu mięśnia izolowanego, prawo zaciągania t. zw. „długu tlenowego", wyrównywanego przez ustrój w okresie wypoczynkowym. Wykrycie tych zasadniczych zjawisk przyczyniło się do pogłębienia określenia „kosztu fizjologicznego" i współczynnika wydajności pracy, jak również stało się punktem wyjścia do rozbudowy, dokonywanych obecnie odnośnych badań zarówno w dziedzinie pracy zawodowej, jak i w wychowaniu fizycznem. Tą drogą np. zapomocą metody kalorymetrji pośredniej zapoczątkowane są próby ustalenia istotnego przebiegu krzywej natężenia toku lekcyj gimnastycznej, opartego dotąd na teoretycznych danych, zgoła nieprzekonywujących. Również dopiero w ostatnich czasach w wyżej wskazanych

studjach energetyki pracy, zależnie od rodzaju i wielkości pracy, zjawiają się pierwsze próby wykazania wydajności kosztu pracy mięśniowej u dzieci. Podobne badania przeprowadzane są między innemi obecnie i na terenie C. I. W. F.

Bardzo doniosłe konsekwencje dla zasad kompensowania wydatku energetycznego w okresie wzmożonej czynności, a więc dla racjonalizacji żywienia osobników pracujących fizycznie, mogą nasunąć również nowe zdobycze z zakresu biochemji mięśnia. Poważnie zakwestjonowana została przytem wyłączność węglowodanów, jako bezpośredniego źródła energetyki mięśnia oraz wykazany został współudział w tych procesach tłuszczów. Powyższe zagadnienie charakteru oraz ilości substancyj odżywczych, zużywanych podczas pracy mięśniowej, jest tematem obecnych prac szkoły fizjologicznej kopenhaskiej, przeprowadzanych przy finansowem poparciu sekcji higjeny Ligi Narodów.

Badania procesów pracy i wysokości jej kosztu, jak również krócej lub dłużej trwających spraw wypoczynkowych, podkreśliły znaczenie zagadnienia dłużej trwających następstw pracy. Rozpoznanie owych głębokich zmian funkcjonalnych, wytwarzanych przez ćwiczenia lub też przez określony rodzaj dłuższej pracy, nasuwa w wielu przypadkach trudności wyłączenia wpływów doraźnych, przywiązanych do niezlikwidowanych jeszcze spraw wypoczynkowych. Niedość skrupulatne rozdzielenie zjawisk okresu nabywania wprawy, wyćwiczenia czy też treningu od przejawów, charakteryzujących stan wyćwiczenia już osiągnięty, spowodowało, niestety, dość częstą niezgodność w dotychczasowych zapatrywaniach na powyższe sprawy. Pomimo tego, obfity materjał, jakim rozporządzamy, wskazuje, że wpływy ćwiczeń, określane jako stany wyćwiczenia czyli osiągnięcie w następstwie treningu t. zw. „formy", ujawniają się w szeregu swoistych zmian normalnej równowagi całej gospodarki ustroju. Odmienne nastawienie funkcjonowania motoru ludzkiego, wywołane przez ćwiczenia systematyczne, stanowi wyraz maksymalnej adaptacji do określonego rodzaju wysiłku psycho-fizycznego oraz wyraża się w charakterystycznych zmianach napięcia czynnościowego całokształtu funkcyj fizjologicznych. Charakterystyczne zmiany zarówno strukturalne, jak chemiczne i czynnościowe występują zatem przedewszystkiem w układzie ruchowym. Zwiększenie masy, siły i odporności mięśni na zjawiska znużenia, w rezultacie ćwiczeń, należą do zjawisk powszednio znanych. Ostatnie studja histologiczne i farmakologiczne poszczególnych form skurczu mięśniowego (tężcowego i tonicznego) wysuwa ciekawe

zagadnienie związku właściwości strukturalnych z różniczkowaniem funkcjonalnem mięśni oraz współudziału tego czynnika zarówno w ukształtowaniu się typu ruchowego, jak i w wynikach wyćwiczenia. Pozostaje otwarta nadal kwestja wpływu ćwiczeń na zawartość w mięśniach zapasów energetycznych, w pierwszym rzędzie glikogenu, wtenczas, gdy wykazane zostały — wzmożenie w mięśniu ćwiczonym ilości kwasu fosforokreatynowego (fosfagenu) jak również bardziej ekonomiczna przemiana kwasu mlekowego, a więc powiększenie przypadających na drobinę kwasu mlekowego spalonego — ilości tego kwasu, ulegającej resyntezie w glikogen.

Do powyższych zmian chemicznych, łącznie z zaznaczającem się udoskonaleniem właściwości buforowych mięśnia w podniesieniu jego wydajności pracy, należy odnieść pozatem niewątpliwy współudział udoskonalenia, w rezultacie ćwiczeń, unerwienia i koordynacji nerwowo-mięśniowej.

W dalszym ciągu pozostają przedmiotem ożywionych studjów wpływy ćwiczeń na funkcje krążenia, a zwłaszcza na serce, ulegające, równolegle do zachowania się całego umięśnienia ciała, zmianom anatomo-funkcjonalnym. Występowanie większego lub mniejszego przerostu serca, towarzyszące w większości przypadków stanom wyćwiczenia oraz potwierdzone przez obszerny materjał porównawczy przy sekcjach na zwierzętach i dane dokonywanego na nich treningu doświadczalnego, nie wydaje się obecnie ulegać wątpliwości. Odosobnionym naogół poglądom o niewywoływaniu przez pracę mięśniową żadnych zmian strukturalnych w sercu przeczy obszerny dorobek doświadczalny i obserwacyjny, jakiego dostarczyły zarówno sport, jak i badania wpływów pracy fizycznej zawodowej. Natura powiększenia serca, jako przejawu następstw dłuższego uprawiania poszczególnych rodzajów ćwiczeń, rozwijającego się łatwo w sprzyjających warunkach plastyczności młodego wieku, jak również przy predyspozycjach konstytucyjnych, wymaga jednak bliższego wyświetlenia. Cechy funkcjonalne serca wytrenowanego oraz charakter analogicznych zmian mięśni szkieletowych, przemawiają w pierwszym rzędzie za występowaniem w sercu jednostki wytrenowanej przerostu, jako specyficznego przejawu adaptacji tkanki mięsnej do nadczynności. Czy i w jakim stopniu powiększenie serca może być uzależnione od jednoczesnego rozszerzania jam sercowych? — pozostaje nadal kwestją otwartą, pomimo iż prawa wzmożenia wydajności pracy serca przemawiają za współistnieniem podobnego nastawienia rozkurczowego. Potwierdzenie owego mechanizmu adaptacji serca do zwiększonych wymogów pra-

cy należy też upatrywać w podniesieniu efektywności wyrzutu serca, co przy obniżeniu częstości skurczów sercowych pozwala jednostce wytrenowanej na wybitne powiększenie objętości minutowej, zarówno w spoczynku, jak i podczas pracy. Spotęgowanie dynamiki serca jest współrzędne przytem z wyraźną skłonnością do bradykardji. Przejaw ten, zaznaczony w stanach dostosowania się do wysiłków trwałych oraz wskazujący na wytworzenie w ustroju przewagi wpływów układu parasympatycznego, w przypadkach szczególnie wybitnego zwolnienia tętna, może też, jak wykazują badania elektrograficzne, być połączona ze zmianami normalnej czynności układu bodźczego serca. Przypadki towarzyszenia najlepszej formie treningowej przejawów rozkojarzenia przedsionkowo-komorowego, lub też ewentualnych zmian w zakresie pobudliwości poszczególnych odcinków serca, przedstawiają, jako swego rodzaju paradoks funkcjonalny, jedną z niezgłębionych dotąd tajemnic mechanizmów adaptacyjnych organizmu.

Podobnie pozostaje nadal do wyświetlenia natura rozwijających się w rezultacie ćwiczeń zmian morfologicznych i fizyko-chemicznych we krwi. Tonizujące działanie pracy mięśniowej na czynność układu mieloblastycznego nie ulega obecnie żadnej wątpliwości. Tłumaczenie powiększenia liczby erytrocytów i ilości hemoglobiny poszukuje się, między innemi, w analogji do stanów policytemji, występującej w atmosferze rozrzedzonej, gdyż ćwiczenia fizyczne w wielu przypadkach mogą istotnie wytwarzać sprzyjające warunki do większego lub mniejszego stopnia zjawisk anoksemicznych. Wykazane zostało również, że ustabilizowanie charakterystycznych zmian elementów morfotycznych krwi poprzedzane jest podczas intensywnych ćwiczeń okresem zmian negatywnych, polegających na spadku ilości i wielkości erytrocytów oraz zmniejszeniu zawartości hemoglobiny. Powyższe przejawy, towarzyszące okresowi wytwarzania stanu wyćwiczenia, są, przypuszczalnie, uzależnione, między innemi, i od zjawisk znużenia, wtenczas gdy zmiany pozytywne, przywiązane do osiągniętego usprawnienia ustroju, łączą się jednocześnie z szeregiem charakterystycznych przesunięć w obrazie ciałek białych krwi. Poza rozbieżnemi dotąd spostrzeżeniami nad zachowaniem się ogólnej liczby leukocytów, jako zjawiska stałe należy podkreślić występowanie u osób wyćwiczonych mniejszej lub większej limfocytozy, redukcji monocytów oraz eozynofilji.

Przytoczone zmiany obrazu morfologicznego krwi kryją za sobą pozatem przejawy funkcjonalne bardziej głębokie, z których należy zanotować zwiększenie ilości ciał buforowych, a więc podniesienie rozporządzalnego zasobu alkalicznego krwi, jak również wzmożenie włas-

ności krwi odpornościowych. Według ostatnich spostrzeżeń, ilość przeciwciał, jak również zaczynów ochronnych we krwi ulega, w rezultacie racjonalnych ćwiczeń, wyraźnemu powiększeniu. Powyższe fakty oraz obserwacje przypadków obniżenia własności odpornościowych krwi w następstwie znaczniejszego znużenia są wystarczająco przekonywujące dla przestrzegania wytycznych racjonalizacji ćwiczeń, wykorzystywanych w charakterze czynnika zapobiegawczego przeciwko infekcjom.

Niemniej liczny materjał od wyżej przedstawionego dostarczają dla studjów badawczych wpływy ćwiczeń, wywierane na aparat oddechowy. Liczne i dość zgodne w tym względzie spostrzeżenia wykazują pozytywne następstwa systematycznych ćwiczeń, zarówno o charakterze statycznym, jak i funkcjonalnym. Powiększenie ruchomości klatki piersiowej, pojemności życiowej płuc, podniesienie efektywności wentylacji płuc — są bezpośredniemi przejawami udoskonalenia funkcji wymiany gazowej. Dobroczynny wpływ wyćwiczenia nie ogranicza się przytem wyłącznie do oddychania w stanie spoczynku ustroju, lecz w niemniejszym stopniu ujawnia się i podczas dokonywania pracy fizycznej.

Bardziej ekonomiczne nastawienie oddychania, łącznie ze wzrostem wykorzystania tlenu, ujawnia się u osób wyćwiczonych w przyśpieszeniu występowania podczas pracy stanu równowagi funkcjonalnej, jako wypadkowej skoordynowania napięcia czynnościowego całokształtu funkcyj, bezpośrednio w pracy zaangażowanych.

Usprawnienie przemian energetycznych narządów współpracujących oraz udoskonalenie koordynacji nerwowo-mięśniowej wyraża się nietylko w zdecydowanem obniżeniu natężenia wymiany oddechowej u osób wyćwiczonych w porównaniu z niećwiczącemi, lecz warunkuje nadto skrócenie czasu likwidacji pozostałości pracy w okresie wypoczynkowym. Zależność wskazanego wzrostu ekonomiki oddychania podczas pracy i wypoczynku od możliwych zmian nastawienia tonusu ośrodka oddechowego polega według ostatnich badań na pewnem obniżeniu, w rezultacie ćwiczeń, wrażliwości ośrodka oddechowego na stępującego u osób wyćwiczonych powiększenia zasobu alkalicznego krwi.

Dotychczas przedstawiane, dłużej lub krócej trwające oraz najbardziej jaskrawe następstwa uprawiania ćwiczeń dają częściowe tylko wyobrażenie o rozpiętości frontu badawczego w usiłowaniach określenia charakteru oraz wymiaru efektywności zabiegów kultury ciała. Dysponując obszernym zasobem wiadomości o szczegółach modyfiku-

jących wpływów ćwiczeń, jesteśmy natomiast mniej zaawansowani w poszukiwaniach syntetycznej oceny tych wpływów. Najbardziej przekonywującą narazie próbą testu syntetycznego dla ustalenia bilansu zmian, wywołanych przez ćwiczenia, wydaje się być ocena wydajności pracy organizmu jako całości.

Ogólny koszt pracy oraz współczynnik wydajności maszyn, stanowiący oddawna przedmiot troski techników, — w zastosowaniu do człowieka, jako motoru żywego, poza zainteresowaniem teoretycznem, staje się przedmiotem ożywionych studjów dopiero w ostatnich czasach, przynoszących hasła organizacji i higjeny pracy zawodowej. O ile wydajność motorów martwych $\left(\frac{A}{Q}\right)$, a więc stosunek ilości pracy mechanicznej (A) do całej energji zużytej (Q) przedstawia prawie nieograniczone możliwości wahań od kilku zaledwie % do teoretycznych 100% (we współczesnych motorach elektrycznych do 98%), o tyle zdajemy sobie sprawę, iż ów współczynnik pracy pożytecznej u człowieka może zmieniać się w bardzo wąskich granicach. Nie wysuwając zresztą zagadnienia w sensie bezwzględnego dążenia do podniesienia wskazanego współczynnika u człowieka bez należytej oceny późniejszych kosztów fizjologicznych, podkreślamy wyłącznie znaczenie czynnika wydajności pracy dla celów globalnego ujęcia wpływów ćwiczeń na dynamikę ustroju. Odnośne badania, potwierdzając oczekiwany wynik, wykazały podniesienie wydajności pracy u osób wytrenowanych od 5 do 13%, co przy normalnym poziomie współczynnika pracy pożytecznej około 30% stanowi u człowieka dość znaczny efekt pozytywny. Obliczenie kosztu fizjologicznego tej pracy miarą sumy nadwyżek zużycia tlenu okresów pracy i wypoczynkowego stwierdza, że powiększona drogą wyćwiczenia wydajność dynamiki ustroju nie jest bynajmniej związana z gospodarką „rabunkową". Wiemy obecnie, że praca jednostek wyćwiczonych odbywa się ze znaczniejszą efektywnością wymiany oddechowej podczas samej pracy, a więc z mniejszym niedoborem tlenowym, czyli zaciągnięciem mniejszego długu tlenowego, wyrównywanego w okresie wypoczynku.

Interpretacja natury wskazanego odczynu wzrostu wydajności ustroju skierowuje uwagę na obniżające koszt pracy wpływy ulepszenia skoordynowanej współpracy w pierwszym rzędzie — układów krążenia i oddychania. Głównym jednak czynnikiem w genezie rozpatrywanych zjawisk jest niewątpliwie udoskonalenie koordynacji aparatu nerwowo-mięśniowego. Wyćwiczenie ośrodków psycho-motorycznych oraz wytworzenie szeregu kompleksów odruchów warunkowych

w zakresie nietylko motoryki, lecz prawdopodobnie i funkcyj wegetatywnych zmniejsza koszt pracy u osobnika wytrenowanego przez ograniczenie dodatkowej pracy bezużytecznej. Wyrazem powyższych zjawisk, skojarzonych z odmiennem nastawieniem równowagi całokształtu procesów biochemicznych we krwi i tkankach, mogą być również zmiany regulacji układu autonomicznego. Szereg przejawów, obserwowowanych w rezultacie uprawiania ćwiczeń, przemawia za występowaniem u jednostek lepiej wyćwiczonych odchyleń w normalnej izotonji układów — współczulnego i parasympatycznego, z wytworzeniem nowego stanu równowagi o przeważających wpływach parasympatycznych.

Ustalenie bardziej oszczędnościowego rytmu przemian energetycznych organizmu podczas pracy skierowuje uwagę na możliwość zmian regulacji układu neuro-wegetatywnego i w stanie spoczynku. Spostrzeżenia, jakiemi dysponujemy w chwili obecnej, pozwalają wnioskować, że następstwa ćwiczeń sięgają prawdopodobnie aż do procesów zachowawczych w ustroju, zwiększając ekonomikę przemiany podstawowej. Zmian metabolizmu, które ujawnione zostały, między innemi, również i w dokonywanych w C. I. W. F. badaniach, objętych kilkuletnim planem, nie jesteśmy uprawnieni odnieść do bardziej oszczędnościowych procesów wewnątrzkomórkowych. Zwiększenie ekonomiki metabolizmu podstawowego w stanach wyćwiczenia tłomaczymy przedewszystkiem redukcją przemian energetycznych, w następstwie usprawnienia oraz lepszego skoordynowania funkcyj.

Uzyskanie stanów maksymalnej adaptacji czynnościowej, jaka wytwarza się w następstwie ćwiczeń, poprzedzają przejściowe etapy stopniowego ustalenia nowych korelacyj układu nerwowego autonomicznego i zespolonego z nim układu hormonalnego. Zagadnienie wpływów ćwiczeń na trwałe zmiany czynności gruczołów dokrewnych pozostają narazie otwarte. Z izolowanych doświadczeń na zwierzętach oraz zapoczątkowanych dopiero badań na człowieku stwierdzamy, iż w wytworzeniu stanów wyćwiczenia biorą udział zespolone odcinki układu hormonalnego, o czem świadczą, między innemi, zmiany regulacji czynności tarczycy. Zdecydowanemu nastawieniu sympatykotonicznemu okresu treningowego towarzyszy niejednokrotnie mniej lub więcej zaznaczona skłonność do stanów hypertyreoidalnych. Zjawiska te są, przypuszczalnie, szczególnie zaznaczone przy sprzyjających warunkach wrażliwości i labilności jeszcze nieukształtowanych korelacyj wegetatywno-horomnalnych u młodzieży w okresie rozwojowym, jak również przy predyspozycjach konstytucyjnych.

Wykazane fakty zjawiania się w stanach wyćwiczenia obniżenia ekonomiki czynnościowej zarówno poszczególnych funkcyj jak i ustroju w całości nasuwają pytanie trwania tych zmian w czasie. Dotychczasowe wyniki badań konkretnej odpowiedzi dać jeszcze nie mogą. W świetle odnośnych spostrzeżeń zmiany strukturalne i czynnościowe, uzyskane drogą systematycznych ćwiczeń, ulegają naogół po krótszym lub dłuższym czasie nieuprawiania tych ćwiczeń zmianom wstecznym. Najbardziej trwałemi przedstawiają się prawdopodobnie nabytki potreningowe motoryczne układu nerwowego środkowego. Uzyskanie zadowalających podstaw biologicznego uzasadnienia współczesnej doktryny wychowania fizycznego wymaga zatem dalszego wypełnienia luk w dotychczasowych wiadomościach w zakresie fizjologji i fizjopatologji człowieka.

Dr. MARJA SKOKOWSKA-RUDOLFOWA
radca ministerjalny.

Stan zdrowotny kolonij letnich według danych inspekcyj sanitarnych w r. 1932*).

Z Wydziału Higjeny Społecznej Ministerstwa Opieki Społecznej (Departament Służby Zdrowia) Naczelnik Dr. Józef Kowalczewski.

W celu stwierdzenia stanu zdrowotnego kolonij letnich opracowano w Departamencie Służby Zdrowia kwestjonarjusz, który został rozesłany przy odpowiednim okólniku, podpisanym przez p. Wiceministra Dra Piestrzyńskiego do wszystkich urzędów wojewódzkich. Kwestjonarjusz był opracowany pod kątem widzenia wyłącznie sanitarnym i zawierał, prócz pytań ogólnych, pytania, dotyczące stanu zdrowotnego terenu, budynków, otoczenia, zaopatrzenia w wodę, usuwania nieczystości, urządzeń do mycia, kąpieli, gier i sportów, opieki lekarskiej i pielęgniarskiej, posiłków, ich ilości i jakości, wreszcie opinję lekarza, przeprowadzającego inspekcję, co do wyżej wymienionych warunków, a także organizacji pracy i nastroju ogólnego i wnioski tego lekarza na przyszłość.

---

*) Odczyt wygłoszony na Sekcji Higjeny Szkolnej i Wychowania Fizycznego XIV Zjazdu Lekarzy i Przyrodników Polskich 12.IX.1933 r.

Kwestjonarjusze były przeznaczone wyłącznie do użytku lekarzy powiatowych i mogły być wypełniane po inspekcji z podaniem daty oględzin.

Otrzymano wypełnione kwestjonarjusze z województw: Warszawskiego, Łódzkiego, Lubelskiego, Białostockiego, Wileńskiego, Nowogródzkiego, Poleskiego, Wołyńskiego, Poznańskiego, Śląskiego, Krakowskiego, Tarnopolskiego, Pomorskiego i częściowo z Lwowskiego. Województwo Kieleckie przysłało sprawozdania z kolonji na innych formularzach, bez opinji lekarzy powiatowych. Województwo Stanisławowskie nie przysłało odpowiedzi.

Zanim przejdę do omówienia ankiety, muszę podkreślić, że wszelkie ankiety winny być bardzo szczegółowo i dokładnie opracowane. Jest to rzecz ogólnie znana, jednak ostatnie nasze doświadczenie wykazało, że pomimo, że mieliśmy do czynienia z wyjątkowo inteligentnymi korespondentami kolegami-lekarzami trudno było uniknąć niedociągnięć; więc np. pod rubryką „obszar zajmowany przez kolonję" podawano nam wymiary w metrach, morgach i hektarach, to jeszcze nie stanowiło trudności, ale były również odpowiedzi b. ogólne, np. „boisko", „obszar szkolny", „5 sal budynku szkolnego" i t. p.; pod rubryką: „odległość od lasu, wody..." pomimo, że dalej są szczegółowe pytania, dotyczące zaopatrzenia w wodę do picia, wymieniano odległość od studni, zamiast od wody bieżącej (stojącej) — rzeki, jeziora, stawu.

Wymienione uwagi dotyczą nie autorów odpowiedzi, lecz są praktycznemi wskazówkami dla autorów ankiet na przyszłość.

Pozatem muszę podkreślić, że ogromna większość odpowiedzi jest bardzo starannie wypełniona, widać z nich dużą pracę i sumienność lekarzy powiatowych i sprężystą organizację p.p. naczelników wojewódzkich wydziałów zdrowia.

Materjał pobrany w tym referacie obejmuje kolonje z terenu 15-u województw. Liczba kolonij wynosi 338, liczba półkolonij — 93. Na opisanych kolonjach było 30.633 dzieci, w tem 14.585 chłopców, 15.403 dziewczynek, 645 dzieci wymieniono bez podziału na płeć. Na półkolonjach było 16.167 dzieci, w tem 7.122 chłopców, 7.808 dziewczynek i 1.237 dzieci bez podziału na płeć. Dla uniknięcia nieporozumienia muszę zaznaczyć, że liczby te nie dają obrazu stanu liczbowego kolonji i półkolonji wogóle i nie mówią o liczbie dzieci korzystających z kolonji na terenie całego Państwa. Dają one obraz, pewnej (dość znacznej zresztą) liczby kolonij i półkolonij, które były wizytowane przez lekarzy powiatowych. Liczba ta jest dostateczna, aby stworzyć obraz stanu sanitarnego kolonij i półkolonij wogóle i wyciągnąć stąd wnioski.

Tablica I.

Województwo	L. kolnij	L. dzieci	w tem chł.	w tem dziew.	L. półk.	L. dzieci	w tem chł.	w tem dziew.	Płeć nie podana
Warszawskie	24	2553	1486	1067	18	3114	982	1147	985
Łódzkie	15	1513	601	912	5	1252	526	726	—
Kieleckie	39	3445	1588	1772	6	3742	1579	1956	85+207
Lubelskie	11	1105	432	673	4	437	229	206	—
Białostockie	22	6157	2373	3784	8	1537	788	749	—
Wileńskie	12	935	637	298	—	—	—	—	—
Nowogrodzkie	7	473	232	241	3	384	147	237	—
Poleskie	10	983	490	493	2	572	303	269	—
Wołyńskie	13	793	365	428	11	1546	779	767	—
Tarnopolskie	12	453	241	212	14	532	217	270	45
Lwowskie	9	531	434	97	1	50	19	31	—
Krakowskie	102	6669	3118	3051	9	1469	764	701	500
Śląskie	6	391	149	182	2	65	47	18	60
Poznańskie	47	3646	1855	1791	10	1469	738	731	—
Pomorskie	9	986	584	402	—	—	—	—	—
Razem	338	30633	14585	15403	93	16167	7122	7809	645+1237

Niektóre ze sprawozdań nie mogły być wzięte pod uwagę, gdyż nie zawierały najbardziej interesujących nas danych, dlatego np. zostały pominięte raporty z 46 obozów harcerskich Woj. Kieleckiego i niestety musiało być pominięte sprawozdanie Śląskiego Urzędu Wojewódzkiego z kolonij letnich, prowadzonych przez T-wo Pomocy Dzieciom i Młodzieży Polskiej w Niemczech wspólnie ze Związkiem Obrony Kresów Zachodnich.

Stan liczbowy kolonji ilustruje tablica Nr. 1. Braknie na niej m. Warszawy i Woj. Stanisławowskiego, częściowo tylko figuruje Woj. Lwowskie i Śląskie.

Tablica II.

Województwo	L. kolonij wypoczynk.	leczniczych	obozów	Razem
Warszawskie	15	9	—	24
Łódzkie	15	—	—	15
Kieleckie	38	1	—	39
Lubelskie	10	1	—	11
Białostockie	17	5	—	22
Wileńskie	12	—	—	12
Nowogrodzkie	7	—	—	7
Poleskie	6	—	4	10
Wołyńskie	13	—	—	13
Tarnopolskie	12	—	—	12
Lwowskie	9	—	—	9
Krakowskie	80	5	17	102
Śląskie	5	1	—	6
Poznańskie	44	2	1	47
Pomorskie	8	1	—	9
Razem	291	25	22	338

Widoczna jest, jak dotąd przewaga liczbowa kolonij nad półkolonjami, stosunek jest prawie 4 : 1, liczba dzieci natomiast jest mniej niż dwukrotnie większa na kolonjach niż na półkolonjach, stąd wniosek, że półkolonje są liczniejsze i że obejmują one znaczną część dziatwy. Obserwacja ta nie usposabia do optymizmu.

Kolonje zostały podzielone na 3 grupy: wypoczynkowe, lecznicze i obozy.

Tablica Nr. II. ilustruje ten podział według województw. Przeważają kolonje wypoczynkowe, kolonje lecznicze liczniejsze są w województwach, posiadających miejscowości uzdrowiskowe: Woj. Warszawskie (Ciechocinek), Krakowskie (Rabka i inne), Białostockie (Druskieniki). Ze sprawozdań obozowych odpowiadały warunkom ankiety 22 sprawozdania, inne, jak z wyżej wymienionych obozów na terenie Woj. Kieleckiego, musiały być pominięte, lub nie zostały nadesłane (np. z terenu Woj. Stanisławowskiego, które zawsze gości liczne obozy).

Zanim przejdę do rozpatrzenia właściwych warunków sanitarnych, pragnę uzupełnić wyżej przytoczone ogólne dane interesującym może szczegółem dotyczącym organizacji kolonij. Wydaje się, że żadna instytucja nie wywołała tak szerokiego zainteresowania i nie potrafiła skupić tak różnorodnych elementów jak to uczyniła idea kolonij letnich. Szybki, dodatni efekt kolonji, jej niewielki stosunkowo koszt były argumentami najbardziej przekonywującemi społeczeństwo, z pewnością jednak odgrywa tu rolę jeszcze jedna przyczyna — jest to niezwykły czar życia kolonjalnego, a jeszcze bardziej obozowego, czar życia „leśnych ludzi", choć na krótko, choć niezupełnie „leśnych".

Rozmaitość organizacji urządzających kolonje jest niezwykła, następujące instytucje tworzyły kolonje: (cyfry w nawiasie oznaczają liczbę półkolonji), samorządy różnego stopnia 25 (11), organizacje związane ze szkolnictwem — kierownictwa szkół, komitety rodzicielskie i t. p. 69 (1), towarzystwa, mające wyłącznie na celu organizację kolonij letnich — T-wa Komitety) kolonji letnich — 24 (2); Związek Pracy Obywatelskiej Kobiet — 35 (35), Harcerstwo 37, zakony katolickie 4 (2); Kasy Chorych 5; T-wa Przeciwgruźlicze 3/5 (1 wspólnie z Kasą Chorych). Stowarzyszenia żydowskie 39 (10), organizacje kolejowe — 7 (2), Rodzina Policyjna 10 (1), Liga Szkolna Przeciwgruźlicza 2; T-wo Przyjaciół Dzieci w Warszawie — 1 (1); Komitet Opieki nad dzieckiem Woj. Lubelskie — (1). T-wo opieki nad dzieckiem i młodzieżą — Woj. Tarnopolskie — 2 (6); T-wo „Dzieci na wieś" — Woj. Lwowskie 2; T-wo Przyjaciół Dzieci w Krakowie 2; Pow. Komitet Ochrony Dziecka w Cieszynie 1; T-wo Opieki nad dzieckiem 2; T-wo Pomocy Dzieciom z Kresów 1; Polskie Tow. Emigracyjne 1; Robotnicze T-wo Przyjaciół Dzieci 1; Pracownicy tramwajowi 1; Koło Pracy Kobiet 1. T-wo opieki nad dziewczętami 1: Związek Tow. Ziemianek 8; Obywatelski Komitet Współpracy Kobiet (1), Związek Pań

Katolickich 1; Związek Obrony Kresów Zachodnich 11; Patronat nad więźniami (1); „Centos" 1; Fundacje specjalne 1; Polski Czerwony Krzyż 1; Komitety Bezrobocia 3 (1); Dom Pracy św. Rodziny 1; Dom Sierot (schroniska, inne zakłady opiekuńcze) 4 (1); Robotnicze T-wo 2; Związek Młodzieży Socjalistycznej 1; Tow. Dobroczynności 2; T. N. S. W. 2; Ordynacja Zamojskich 1; Przystań 2; organizacje akademickie 3; Związek osadników 1; Państw. Kopalnie Węgla 1, Y. M. C. A. 1; Związek Rezerwistów 1; T-wo Ochrony Młodzieży 1; Kursy Samochodowe 1; Katolicki Zw. P. M. 1; T-wo Przyjaciół Młodzieży Szkol. Powsz. 1; Gmina ewangelicka 1; T-wo Tomasza Zana 1; Stella 1; Rodzina rezerwistów 1; w kilku przypadkach nie podano, kto prowadzi kolonję.

Na stan zdrowotny kolonji składa się cały kompleks warunków, jednym z najważniejszych jest położenie samej kolonji, ideałem byłoby, aby każda kolonja mieściła się w lesie, a przynajmniej pod lasem, niedaleko od wody bieżącej, na gruncie wysoko położonym, suchym, aby rozporządzała dużym obszarem dla swoich zabaw, spacerów i wycieczek i nieograniczonych rezerwoarem powietrza, odległość od osiedla i drogi powinna być wystarczająca, aby zabezpieczyć kolonję od kurzu i dymu.

Ideałem półkolonji byłaby półkolonja umieszczona poza obrębem miasta, pod lasem, lub w parku.

Stan faktyczny ilustrują poniższe tablice:

Tablica III.

Obszar zajmowany przez kolonje (półkolonje)	Liczba kolonij	Liczba półkolonij
Do 5.000 m^2 (½ ha)	36	15
do 10.000 m^2	40	4
powyżej 10.000 m^2	92	24
brak danych	166	48
„duży"	2	2
„mały"	2	—
Razem	338	93

Jako maksymalny obszar zajmowany podawano kilkakrotnie: „obszar nieograniczony", w kilku odpowiedziach podawana jest liczba powyżej 50 ha.

Widoczne jest jednak z tablicy, że dość znaczny odsetek kolonij i półkolonij mieści się na terenach ciasnych, poniżej ½ ha, w jednej odpowiedzi figuruje cyfra 1.000 m^2, w innej nawet 600 m^2.

Charakter roślinności wpływa na stan zdrowotny kolonji i oczywiście na samopoczucie „kolonistów". Teren zadrzewiony, porośnięty trawą sprzyja dobremu odpoczynkowi w czasie upałów i urządzania racjonalnych zabaw, gier i ćwiczeń w terenie o typie harcerskim.

Charakter roślinności przedstawia poniższa tablica:

Rodzaj roślinności	Liczba kolonij	Liczba półkolonij
Teren zadrzewiony	243	68
Drzewa lub krzewy i trawniki	11	3
Tylko trawniki	22	8
Roślinność skąpa	3	—
Góry	4	—
Plaża	1	—
Brak roślinności	4	2
Brak danych	50	12
Razem	338	93

Teren zadrzewiony spotyka się dość często, rzadziej tereny porosłe krzakami i trawą; tylko trawniki miały 22 kolonje i 8 półkolonij. Trawniki, jak było powiedziane wyżej, mają duże znaczenie dla urządzenia racjonalnych placów do gier i zabaw i jako „pochłaniacze" kurzu, jeśli jednak wyobrazimy sobie, że na terenie, z którego korzysta kolonja, niema ani jednego drzewa dającego cień, w którego obrębie możnaby urządzić leżakowanie, gawędę lub spokojną grę, to terenu takiego za całkowicie racjonalny uważać nie można. Zupełnie niedopuszczalny jest teren pozbawiony zupełnie roślinności; jak wyjaśniają dalsze odpowiedzi tereny takie są to podwórza szkół lub innych instytucyj, niektóre zabrukowane, pozbawione ogrodu lub sadu przy budynku. Wprawdzie tylko 4 kolonje i 2 półkolonje podają brak roślinności (nie licząc 62 instytucyj, które to pytanie pomijają milczeniem), ale nawet te poszczególne przypadki dowodzą, że niezawsze starannie tereny są wybierane. Więcej zwraca się uwagi na wysokie i suche położenie kolonji, gleba jest prawie wszędzie przepuszczalna, w wielu miejscowościach nawet piaszczysta, w pojedyńczych niemal

wyjątkowych wypadkach stwierdza się, że grunt jest nieprzepuszczalny, a w konsekwencji odczuwa się wilgoć, jak to ilustruje poniższa tabela:

Charakter gleby	Liczba kolonij	Liczba półkolonij
Gleba przepuszczalna	306	72
w tem piaszczysta	(33)	(3)
Gleba nieprzepuszczalna	6	4
„ małoprzepuszczalna	—	1
Teren górski	3	—
Brak danych	23	16
Razem	338	93

Charakter kolonji (półkolonji) zależy w bardziej dużej mierze od położenia budynku, w jakim się ona mieści.

Jak było powiedziane wyżej kolonja powinna być położona zdala od osiedla, a półkolonja przynajmniej na krańcu miasta, znaczna jednak liczba naszych kolonji, nie mówiąc o półkolonjach, mieści się nawet w śródmieściu, w środku wsi, tuż na skraju osiedla.

Położenie kolonij (półkolonij) w stosunku do osiedli	Liczba kolonij	Liczba półkolonij
Położone w mieście	32	31
„ we wsi	51	2
„ na krańcach osiedla	20	11
„ w odległości do 500 m od osiedla	44	13
„ w odległości do 1000 m. „ w odległości powyżej 1000 m. od osiedla	96	16
Brak danych	62	16
Razem	338	93

Nie można obwiniać organizatorów kolonij o zły wybór miejsca. Bardzo często instytucja jest zmuszona zatrzymać się na budynku,

który jest wolny, bezpłatny, łatwy do uzyskania. Wydaje się jednak, że trzeba zrobić wysiłek, aby te kolonje, które muszą gnieździć się w mieście lub w środku wsi, nad drogą pełną kurzu, wynieść poza osiedle, aby pobyt na kolonjach był prawdziwem bliskiem zapoznaniem się i spółżyciem z przyrodą, w czystem leśnem powietrzu, w pełnem słońcu, najdalej od źródeł zakażenia, jakiemi są zawsze ludzie. Możnaby się jeszcze pogodzić z tem, że ⅓ półkolonji jest położona w środku miast, ale i tutaj byłoby konieczne i możliwe przeniesienie ich przynajmniej na krańce osiedli.

Położenie kolonij i półkolonij w stosunku do dróg ilustruje poniższa tabelka:

Odległość od drogi	Liczba kolonij	Liczba półkolonij
Położone nad drogą	85	31
W odległości do 100 m.	42	11
„ powyżej 100 m.	103	11
Brak danych	108	40
Razem	338	93

Oczywiście, że w rubryce „nad drogą" figurują wszystkie kolonje i półkolonje, położone w śródmieściu i część położonych we wsiach.

Położenie kolonij i półkolonij w stosunku do otaczających lasów:

Odległość od lasu	Liczba kolonij	Liczba półkolonij
Położenie w lesie	47	14
„ na skraju lasu	109	13
„ w odległości do 500 m.	88	9
„ w odległości do 1000 m.	30	13
„ w odległości powyżej 1000 m.	30	11
„ w parku	1	2
Brak lasu	19	16
Brak danych	14	15
Razem	338	93

Z tabelki tej wynika, że po odrzuceniu kolonij, z których brak danych, ponad 15% kolonij nie mogą korzystać z lasu z powodu jego

zupełnego braku, lub dużej odległości, półkolonje są w jeszcze gorszej sytuacji — po odrzuceniu 15 półkolonij wobec braku danych, z pośród pozostałych ponad 34% nie posiada lasu w pobliżu.

Brak miejsca nie pozwala na szczegółowe rozpatrywanie wielkiego znaczenia lasów zdrowotnego i wychowawczego, należy przypomnieć jednak, że las stanowi zbiornik świeżego powietrza, naturalny „pochłaniacz" kurzu, osłonę od wiatrów i niewyczerpane źródło ciekawych i wychowawczo doniosłych odkryć i przyjemności.

Tak samo doniosłe znaczenie ma blizkość wody — rzeki, strumienia, jeziora, stawu — dla kąpieli, sportu pływackiego i wioślarskiego i dla zainteresowań przyrodniczych.

Zobaczymy dalej, że wobec niedostatecznego zaopatrzenia kolonij w urządzenia kąpielowe, naturalny zbiornik wody dostarcza jedynie możliwości wykąpania się.

Odległość kolonji i półkolonji od wody (rzeki, strumienia, jeziora, stawu)	Liczba kolonij	Liczba półkolonij
Położone nad wodą (blisko)	114*)	12
„ w odległości do 500 m.	94	22
„ „ do 1000 m.	26	7
„ „ powyżej 1000 m.	35	4
Brak wody	19	23
Brak danych	50	25
Razem	338	93

*) w tem jedna nad morzem.

Widoczna jest podobna sytuacja, jak w położeniu względem lasów: powyżej 18,7% kolonij i około 40% półkolonij niema wody w pobliżu.

Na kilku powyższych tablicach kończy się dział „otoczenia" kolonji. Następne dane i uwagi dotyczące już budynku kolonji, jego pojemności, przewietrzania, adaptacji na cele kolonji lub półkolonji.

Trzeba mieć dość dużą fantazję, żeby sobie wyobrazić, gdzie mieszczą się kolonje i półkolonje. Rozmaitość instytucyj, goszczących kolonje jest w prostym stosunku do niedostatecznej rozbudowy pomieszczeń specjalnie przeznaczonych dla kolonij.

Z pośród zbadanych kolonij tylko nieznaczna liczba miała budynki własne. Przy porównaniu z rozbudową całej sieci schronisk dla obozującej latem młodzieży w takich np. Niemczech, rzuca się w oczy, jak bardzo wiele jest w tej dziedzinie do zrobienia. W poniższym wykazie jest wskazane prznaczenie budynków, w których mieściły się kolonje i półkolonje w okresie zwykłym pozawakacyjnym; pierwsza cyfra oznacza liczbę kolonij, a cyfry w nawiasach oznaczają liczbę półkolonij.

Budynek specjalnie przeznaczony na cele kolonji 64 (9); budynek szkolny 126 (31); budynek mieszkalny (dom, dwór, willa) 51 (9); budynki gospodarcze 13 (1); baraki 4 w tem 3 wojskowe (1 w baraku przenośnym rozbieranym). Zakłady opiekuńcze 3 w tem 1 dom starców (7 w tem 1 dzieciniec, 1 zakład sierot, 1 ochronka); nadleśnictwo 1; namioty 21 (3); ośrodek zdrowia (1); budynek sanatoryjny pusty (2), budynki puste 13 (1); pałac 4; piwiarnia 1; bursa T. S. L. 1; gajówka 1 (1); straż ogniowa (1); siedziba „Sokoła" (2); zabudowania stadjonu (2); chaty wiejskie 2; Dom ludowy (1); posterunek policji (1); tania kuchnia (1); świetlica W. F. (1); altana (1); probostwo (1); siedziba Związku Strzeleckiego (1); budynek pofabryczny 1, szałas (1) etap emigracyjny 1; brak zupełny budynków (3); brak danych 32 (9).

Poza ogólną uwagą o zbyt małej liczbie budynków, przeznaczonych wyłącznie na kolonje — stanowią one zaledwie około 19% wszystkich budynków kolonjalnych — nasuwa się następujące pytanie: dlaczego tak mało korzysta się z baraków różnego rodzaju, oraz namiotów i szałasów. Ta uwaga dotyczy głównie półkolonij — te ostatnie, o ile nie mają do rozporządzenia jakichkolwiek zabudowań, gdzie dzieci w czasie niepogody mogą spożyć posiłek i spędzić na zabawie kilka godzin, tracą całkowicie sens. A jednak takich półkolonij znalazło się 3; pomysłowych natomiast instytucyj, które zużytkowały dla celów półkolonji namiot i szałasz — tylko 2.

Niejasne jest określenie „budynek pusty" (13 i 1), możliwe, że w tej grupie kryje się jeszcze kilka budynków specjalnie kolonijnych, które poza okresem wakacji stoją istotnie puste. Rzuca się w oczy ogromna pomoc, jaką okazuje akcji kolonijnej szkolnictwo—powyżej 37% kolonij i 33% półkolonij mieści się w budynkach szkolnych.

W budynkach murowanych mieściło się 161 kolonij i 52 półkolonje, drewnianych — 113 kolonij i 23 półkolonje, mieszanych — 17 kolonij, namiotach 21 kolonij i 3 półkolonje; nie miało budynków 3 półkolonje, brak danych z 26 kolonij i 12 półkolonij.

Dane o pojemności budynku i przewietrzaniu odnoszą się głównie do kolonij; szczególnie sprawa przewietrzania budynku, co dla półkolonji nie przedstawia żadnego znaczenia.

Pojemność budynku wystarczającą miały 308 kolonij, 71 półkolonij, niewystarczającą 21 kolonij, 7 półkolonij, brak danych 9 kolonij, 9 półkolonij.

Dobre przewietrzanie miały 315 kolonij, 93 półkolonij (wszyst.); złe przewietrzanie 11 kolonij, brak danych z 12 kolonij.

Tabelka, zawierająca szczegół prawie badalny, wydaje się szczególnie ważna. Zamiast krytycznej oceny nasuwa się pytanie, kiedy dzieci, wydobyte z ciasnych mieszkań i suteren mają korzystać z innych warunków mieszkaniowych i dobrego powietrza, jeśli na niektórych kolonjach mają również przeludnione mieszkanie i złe przewietrzanie w czasie snu?

Zaopatrzenie kolonji w wodę do picia ilustruje poniższa tablica:

	Liczba kolonij	Liczba półkolonji
woda na miejscu ze studni (w tem studnia z pompą)	260 (13)	65
wodociąg	40	16
źródło	13	—
przywożą beczkami	—	5
Brak danych	25	7
Dobrą wodę miały	275	74
złą	12	2

Brak danych z 51 kolonij i 17 półkolonij.

W jednej kolonji podano, że woda nie była badana, 1 kolonja i 3 półkolonje używały do picia wody wyłącznie gotowanej.

Sprawa usuwania śmieci i odpadków jest na kolonjach dość zaniedbana.

Usuwanie śmieci dobre stwierdzono na 274 kol., 72 półkolonjach; wystarczające — 1 kol.; złe — 28 kol., 2 półkol. Brak danych z 35 kol. i 19 półkolonij.

Niektórzy lekarze podają bardziej szczegółowo braki przy usuwaniu odpadków i śmieci, więc np. wyrzucanie ich do ogrodu, chlewu i t. p.

Bolączką prawdziwą naszych kolonij i półkolonij jest urządzenie ustępów. Mała dbałość o najelementarniejsze urządzenia higjeniczne, rażąca po naszych wsiach i miasteczkach, znalazła odbicie na kolonjach.

Ustępy, położone w tym samym budynku, w którym mieściła się kolonja, posiadało zaledwie 30 kolonij i 9 półkolonij, mieszane ustępy — 4 kolonje; osobno ustępy miały 219 kolonij i 59 półkolonij, zaledwie 2 kolonje i 3 półkolonje podają, że miały ustępy skanalizowane.

Stan ustępów	Liczba kolonij	Liczba półkolonij
Ustępy dobre	286	79
„ średnie	1	—
„ złe	25	3
Brak danych	26	11
Razem	338	93

Bolączką nie jest nawet złe urządzenie ustępów, złych ustępów jest nieco ponad 7%; największem niedomaganiem jest brak dostatecznej ich liczby, nie mogą one obsłużyć liczby dzieci przebywającej na kolonjach. Stan ten ilustruje następująca tabelka:
Jeden ustęp przypada na do 15 dzieci na 106 kolonjach i 16 półkolon.
Jeden ustęp przypada na do 30 dzieci na 78 kolonjach i 18 półkolon.
Jeden ustęp przypada na do 50 dzieci na 33 kolonjach i 3 półkolon.
Jeden ustęp przypada powyżej 50 dzieci na 26 kolonjach i 28 półkol.

Brak ustępu w 1 półkolonji.

Brak danych z 97 kolonij i 27 półkolonij.

Jeśli przyjmiemy za normę 1 ustęp na 15 dzieci, to jest widoczne, że mniej niż ⅓ kolonij i ⅕ półkolonij posiada odpowiednią liczbę ustępów. W znacznie gorszem położeniu znajdują się półkolonje, jest to szczególnie rażące przy porównaniu maksymalnych liczb dzieci w stosunku do liczby ustępów. Więc jeśli maksymalna liczba dzieci na kolonjach w niektórych województwach wynosi na jeden ustęp 52, 60, 75, 80 i 137, to na półkolonjach wynosi ona — 102, 110, 120, 137, 150, 250 (wyjątek stanowi Województwo Poznańskie — 1 ustęp przypada na maksimum 22 dzieci na półkolonjach).

W adaptacji budynków na cele kolonji szczególną uwagę zwrócono na urządzenie jadalni, pokoju izolacyjnego, leżalni, urządzeń do mycia, kąpieli i ewentualnie prania.

Osobną jadalnię posiadało 317 kolonij i 66 półkolonij, w 16-tu wypadkach urządzono jadalnię na werandzie, w 2-ch — w namiotach, w 10 przypadkach na dworze, w jednym — na korytarzu, specjalnej jadalni nie było na 13 kolonjach i 18 półkolonjach, brak danych z 8 kolonij i 9 półkolonij. Pokój izolacyjny podają na 199 kolonjach i nawet 14-tu półkolonjach; brak pokoju izolacyjnego na 125 kolonjach i 55 półkolonjach, brak danych co do pozostałych instytucyj. Leżalnie miały 73 kolonje i 17 półkolonij. „Leżalnie" były urządzone na werandach w hamakach na dworze i na kocach na trawnikach; nie zorganizowano leżakowania na 257 kolonjach i 75 półkolonjach; brak danych z 8 kolonij i 1 półkolonji.

Mycie dzieci odbywało się w różny sposób, który uwidoczniony jest na poniższej tablicy:

	Liczba kolonij	Liczba półkolonij
Mycie w miednicach	92	7
„ w wodzie bieżącej	46	6
„ w rzece (jeziorze, stawie, przy źródle)	40	5
„ przy studni	1	—
W budynku w umywalkach (brak wyjaśnień)	6	3
na podwórzu	9	6
w balji	1	—
w korytach drewnianych	3	—
Są urządzenia do mycia, brak ich opisu	68	33
Brak odpowiedzi	67	18
Niema urządzeń do mycia	5	15
Razem	338	93

Z pośród urządzeń, których opisu brakuje, 2 urządzenia zakwalifikowano jako złe, 8 — jako prymitywne.

Sprawozdania jednego z województw zawierają nawet liczbę miednic w stosunku do liczby dzieci. Na kolonjach tych przypada 1 miednica na 4 — 8 dzieci, a przeciętnie na 6 — 7 dzieci.

Urządzenia kąpielowe	Liczba kolonij	Liczba półkolonij	
Kąpiel w rzece (jeziorze i t. p.)	79	9	
Natryski	15	4	1 z polewaczek
Wanny	2	—	
Natryski i wanny	2	1	
Korzysta z łaźni miejskiej	—	1	
Basen	—	1	
Korzystają z kąpieli — brak opisu urządzeń	79	15	
Brak odpowiedzi	128	45	
Niema kąpieli	33	17	
Razem	338	93	

O urządzeniach do prania trudno jest wyrobić sobie pojęcie wobec nielicznych i niezbyt dokładnych danych. W każdym razie na kolonjach w wielu wypadkach pranie było zorganizowane bądź na miejscu, bądź oddawano bieliznę do prania nazewnątrz kolonji.

Co do półkolonji, byłam przygotowana na odpowiedzi wyłącznie negatywne, w rzeczywistości jednak niektóre z nich były zorganizowane tak starannie, że zapewniły swoim dzieciom utrzymanie w czystości bielizny i ubrania.

Pranie odbywało się na miejscu na 626 kolonjach i 4 półkolonjach, pranie było urządzane w budynku kolonjalnym w osobnem pomieszczeniu, w suterenie, na podwórzu lub w osobnym budynku. W jednym przypadku na kolonji pralnia była urządzona nieodpowiednio, w jednym przypadku była to pralnia polowa P.C.K., na 5 kolonjach oddawano bieliznę do prawnia nazewnątrz kolonji; pranie nie było zorganizowane na 133 kolonjach i 17 półkolonjach, brak danych ze 138 kolonij i 68 półkolonij. Sądzę, że możnaby je uważać za pozbawione urządzeń do prania i przyjąć, że zorganizowane pranie miało około 20% kolonij.

Ze względów zdrowotnych i wychowawczych bardzo ważne jest umiejętne wykorzystanie terenu dla urządzenia boisk, placów do zabaw i gier, a także zaopatrzenia kolonji i półkolonji w przyrządy do gier i sportów.

Zwykłe urządzenia do gier i zabaw miały 269 kolonij i 71 półkolonij, brak tych urządzeń zauważono na 40 kolonjach i 17 półkolonjach, brak odpowiedzi z 9 kolonij i 5 półkolonij. W każdym razie ogromna większość kolonij dba o odpowiednie i zdrowe wypełnienie czasu swym wychowankom, należy przypuszczać, że nawet kolonje i półkolonje nie posiadające specjalnych urządzeń do gier, zabaw i sportów, zastępują je wycieczkami do lasu i t. p. Gorzej przedstawia się sytuacja w czasie niepogody: zaledwie 137 kolonij i 22 półkolonij podaje, że mają werandy, dostatecznej wielkości sale jadalną lub korzystają ze świetlic i sal gimnastycznych w czasie deszczu; 150 kolonij i 65 półkolonij nie mają wcale pomieszczenia, gdzie możnaby racjonalnie zorganizować pobyt dzieci wtedy, gdy ten pobyt na otwartem powietrzu jest uniemożliwiony.

Z przytoczonej niżej tablicy wynika, że największą wagę przywiązują nasi organizatorzy kolonij do odżywiania. Jest to zasada słuszna, obfite odżywianie stosuje się na wszystkich prawie kolonjach, wynagradza ono inne możliwe niedociągnięcia.

Liczba posiłków dziennie	L. kolonij	L. półkolonij
Po 6 posiłków dziennie	2	—
5 „ „	189	5
4 „ „	126	16
3 „ „	20	37
2 „ „	—	20
1 „ „	—	7
Brak danych	1	8
Razem	338	93
Odżywianie dobre	323	78
„ niewystarczające	1	4
Brak danych	14	11

Rodzaj schorzenia	Liczba przypadków	
	na kolonjach	na półkol.
Dur brzuszny	1	1
Płonica	11 (izol.)	—
Błonica	10 (1 podejrzenie — izol.)	
Grypa	6	1
Angina	67	7
Odra	21	18
Koklusz	—	16
Gruźlica płuc (2 podejrz.)	3 izol.	—
Jaglica	14	—
Nieżyt spojówek	4	32
Swinka	3	—
Zaburzenia żołądkowo-jelitowe	62	1
Zapalenie płuc	2	—
„ opłucnej	1	—
Nieżyt oskrzeli	5	2
Swierzba	1	2
Gruźlica skóry	—	1
Liszajec zaraźliwy	—	6
Liszaj	2	—
Egzema	—	1
Pokrzywka	4	—
Czyrak	2	1
Zapalenie wyrostka robaczkowego	3	1 operowany — w miejscowym szpitalu
Złamanie	2	—
Zapalenie stawów	1	—
Gruźlica kręgów szyjnych	1	—
Skaleczenie	4	—
Oparzenie słoneczne	4	—
Ropowica	2	—
Ottitis media	3	—
Padaczka	2	—
Wymioty krwawe	1	—
Wstrząs nerwowy	1	—
Ciepłota podwyższona	2	—
„Przeziębienie“	11	—
Zawszenie	—	20
Brud	—	30

Jest widoczne, że żywienie na kolonjach przedstawia się zupełnie zadawalająco, prawie bez zarzutu. Gorzej przedstawia się ta sprawa na półkolonjach. 7 półkolonij daje posiłki tylko raz dziennie, w tem na 4-ch półkolonjach są one za skąpe i składają się z mleka i chleba.

Są to t. zw. ćwierć kolonje, surogat instytucyj, które nie dają dodatnich wyników.

Porządek dzienny był zachowany w większości przypadków. Brakło ustalonego porządku dziennego na 11 kolonjach i 13 półkolonjach.

Kwestjonarjusz zawierał pytanie: „Czy były podczas inspekcji dzieci chore — ile, na co".

Odpowiedzi na to pytanie dają materjał ciekawy o powstawaniu i szerzeniu się chorób zakaźnych na kolonjach, nie mówiąc natomiast o stanie zdrowia dzieci przebywających na kolonjach i o wynikach ich pobytu, te zagadnienia zresztą nie miały być tematem tej pracy.

Ta długa lista schorzeń nie przedstawia się groźnie, jeśli sobie uświadomimy, że przypadają one na dużą liczbę dzieci, jeśli dodamy od siebie przypadki ostrych chorób zakaźnych (dur brzuszny, płonica, błonica, odra i grypa) otrzymamy 49 przypadków, co na ogólną liczbę 30.633 dzieci na kolonjach stanowi znikomy odsetek. Chorobami „kolonijnemi" wydają się być: angina i zaburzenia żołądkowo-jelitowe, prawdopodobną przyczyną w drugim przypadku będzie zmiana systemu i rodzaju żywienia.

O stanie zdrowotnym półkolonij trudno sądzić z zestawienia, gdyż większość przypadków, które mogły zdarzyć się na półkolonjach uchyliła się później z pod obserwacji kierowników.

Mogą się zdarzyć na półkolonjach epidemje odry, kokluszu, które łatwo dają się stłumić, stosunkowo dużo jest nieżytów spojówek; odbija się również na ogólnym stanie czystości dzieci brak ciągłej opieki — wyłącznie na półkolonjach lekarz zwraca uwagę na zawieszenie i zaniedbywanie czystości u dzieci.

Opieka lekarska i pielęgniarska na kolonjach i półkolonjach:

Rodzaj opieki lekarskiej	Liczba kolonij	Liczba półkolonji
Lekarz stały	79	32
„ przychodzący (przyjezdny)	222	43
Niema lekarza	20	12
Brak danych	17	6
Razem	338	93
Opiekę pielęgniarską miały	94	23
brak danych z	3	1
Nie miały opieki pielęgniarskiej	241	69

Na wyżej wymienionych 94 kolonjach i 23 półkolonjach było ogółem 130 pielęgniarek, w tem 10 dyplomowanych, 17 z kursem P. C. K., studentek medyczek (medyków) 4; z kursem Ministerstwa Opieki Społecznej 3, z kursem Wileńskim 2, zakonnic 7, z kursem harcerskim 7, kwalifikacje nie podane (bez kwalifikacji) — 80.

Karty lekarskie były prowadzone na 173 kolonjach i 34 półkolonjach; nie były prowadzone na 143 kolonjach i na 51 półkolonjach; brak danych z 22 kolonij i 8 półkolonij.

Skład personelu wychowawczego jest bardzo rozmaity. Sprawa rekrutowania tego personelu była przedmiotem studjów na jednym ze Zjazdów Midzynarodowych do spraw kolonij letnich. Nie była jednak przeprowadzona analiza stanu liczbowego personelu w stosunku do liczby dzieci. Przeprowadzona przez nas ankieta pozwala stwierdzić pewną przeciętną i wahania.

Liczba i skład personelu przedstawia się jak następuje:

Liczba wychowawców	na kolonjach	na półkolon.
Nauczycieli	504	111
studentów	113	14
maturzystów	26	6
słuchaczy seminarjów	20	5
harcerzy	26	2
uczniów gimnazjaln.	10	—
ochroniarek	12	6
zakonnic (zakonnik.)	11	7
pielęgniarek	6	3
księży	5	—
kleryków	3	—
z kursem wych. fiz.	7	1
„ P. K. P. D.	1	—
„ społecznym	1	—
„ kolonij letn.	1	—
lekarz	1	—
inżynier	1	—
Brak danych	150	73
Razem	898	228

Wydaje się, że personel kolonji rekrutuje się przeważnie z personelu najbardziej ofiarnego i najbardziej umiejętnego — według opinji wygłoszonej na wspomnianym Zjeździe Międzynarodowym najlepszym elementem są nauczyciele, studenci, harcerze.

Przeciętna liczba dzieci, przypadająca na 1 wychowawcę, a także minimum i maximum waha się w różnych województwach.

Województwo	L. dzieci przypadająca na 1 wychowawcę na kolonjach	L. dzieci przypadająca na 1 wychowawcę na półkolonjach	maximum dzieci na 1 wychowawcę	minimum dzieci na 1 wychowawcę
Warszawskie	28	50	55 (94)*)	20 (36)
Łódzkie	38	60	54 (87)	15 (24)
Kieleckie br. danych				
Lubelskie	—	—	—	—
Białostockie	45	51	65 (100)	10 (30)
Wileńskie	—	—	—	—
Nowogrodzkie	43	48	65 (102)	26 (25)
Poleskie	—	—	—	—
Wołyńskie	30	67	75 (131)	9 (25)
Tarnopolskie	22	30	40 (65)	11 (20)
Lwowskie część	21	17	32	6
Krakowskie	—	—	—	—
Poznańskie	22	45	46 (76)	5 (18)
Pomorskie	—	—	—	—
Śląskie	—	—	—	—

*) Cyfry w nawiasach oznaczają stan na półkolonjach.

Zwraca uwagę znaczna różnica pomiędzy kolonjami i półkolonjami — przeciętna liczba dzieci, przypadająca na 1 wychowawcę na kolonji, jest znacznie mniejsza od tej liczby dzieci, którą ma pod swoją opieką na półkolonji, szczególnie rażąca jest ta różnica przy porównaniu maksymalnych liczb dzieci, przypadająca na 1 wychowawcę na kolonjach i półkolonjach.

Oprócz danych liczbowych ankieta dała możność wypowiedzenia się lekarzowi co do ogólnego wrażenia, jakie odniósł z inspekcji, a więc niezależnie od istotnej przydatności terenu, budynków i przy-

dzielonych urządzeń, jest rzeczą interesującą, jak kolonja potrafiła zagospodarować się i jaki wytworzyła nastrój wewnętrzny.

Zestawienie jest naogół bardzo pomyślne:

Utrzymanie czystości i porządku na kolonjach było dobre na 235 kolonjach i 59 półkolonjach; średnio utrzymany był teren na 17 kolonjach i 7 półkolonjach; niedostatecznie — na 14 kolonjach i 6 półkolonjach.

Z pozostałych instytucyj brak danych.

Budynki były utrzymane starannie i czysto na 215 kolonjach i 60 półkolonjach; wystarczająco — na 15 kolonjach i 4 półkolonjach, niewystarczająco — na 23 kolonjach i 5 półkolonjach.

Urządzenia utrzymane starannie na 216 kolonjach i 53 półkolonjach; wystarczająco — na 31 kolonjach i 4 półkolonjach; niewystarczająco — na 27 kolonjach i 8 półkolonjach (na jednej półkolonji brak jakichkolwiek urządzeń).

Wygląd dzieci określają lekarze — inspektorzy jako dobry i nawet b. dobry na 261 kolonjach i 73 półkolonjach; zły na 3 kolonjach i 2 półkolonjach (w jednym przypadku z uwagą „Dzieci brudne").

Nastrój wewnętrzny kolonji był dobry (bardzo dobry, radosny) na 273 kolonjach i 59 półkolonjach; obojętny — na 6 kolonjach i 5 półkolonjach.

Wrażenie nastroju niezadowolenia i ponure zrobiły 4 kolonje.

Z pozostałych instytucyj brak danych. Duża stosunkowo liczba tych ostatnich tłumaczy się tem, że z ostatnich zestawień wykluczyłam Województwo Kieleckie, które nadesłało sprawozdania na nieankietowych arkuszach i bez opinji lekarzy powiatowych.

Ostatnie punkty odpowiedzi na ankietę zawierają opinję lekarza, przeprowadzającego inspekcję, o miejscowości, budynkach, urządzeniach, organizacji pracy na kolonjach i półkolonjach i jego wniosek o przydatności instytucyj na przyszłość. Na 338 kolonij i 93 półkolonij.

W miejscowości odpowiedniej było urządzonych	285	kolonij i	60	półk.
„ możliwej „ „	6	„	—	„
„ nieodpowiedniej „	14	„	5	„
Brak danych	33	„	28	„
W odpowiednich budynkach mieściło się	237	„	67	„
w możliwych „ (np. ciasnych)	10	„	3	„
w złych — nieodpowiednich mieściło się (jeden budynek wilgotny)	44	„	7	„
Brak danych z	47	„	16	„
Razem	338	„	93	„

W urządzenia odpowiednie były zaopatrzone		217	kolonij i	52	półk.
„ możliwe „ „		37	„	5	„
„ niewystarczające „		45	„	10	„
Brak danych z		39	„	26	„
Organizacja pracy była dobra na		253	„	61	„
„ „ „ wystarczająca	na	14	„	3	„
„ „ „ zła	na	17	„	7	„
Brak danych	na	54	„	22	„
Razem		338	„	93	„

W ostatnim punkcie ankiety lekarz przedstawił swój wniosek, kwalifikujący kolonję, jako bardzo dobrą, dobrą, odpowiednią lub nieodpowiednią. Wniosek ten odnosi się do przydatności kolonji (półkolonji) na przyszłość.

Opinja o kolonji i półkolonij	1 kolonij	1 półkolonij	
Wzorowa	16	2	
Bardzo dobre	18	3	87,2%
Dobre	47	8	kolonij
Nadaje się (bez zastrzeżeń)	81	39	84,9%
Nadaje się po wprowadzeniu zmian i ulepszeń	89	16	półkolonij
Złe (nie nadaje się do wznowienia	34	11	10% kolonij
Brak opinji	53	14	11,9% półk.
Razem	338	93	

W ogólnem zestawieniu odsetek odpowiednio zorganizowanych kolonij i półkolonij przedstawia się dość pokaźnie. Obok opinji każdy prawie arkusz zawiera wyjaśnienie, jakie motywy skłoniły lekarza do zdyskwalifikowania kolonji, ewentualnie jakie zmiany i ulepszenia należałoby wprowadzić.

Zestawienie tych uwag przedstawiało znaczne trudności, wydało się jednak pożyteczne dla zorjentowania się, jakie są najważniejsze bolączki naszych kolonij, na jakie niedociągnięcia należy zwrócić uwagę i jaką drogą iść w kierunku ulepszeń.

Najważniejsze braki	liczba przypadków	
	na kolonjach	na półkolon.
Złe położenie (w 1 przypadku w najbliższem otoczeniu bagna)	5	3
Niedogodne położenie w śródmieściu (w jednym przypadku najbliższy spacer o 2 km. za miastem)	4	3
Za mała przestrzeń	6	1
Wilgoć (mgły)	6	
Brak roślinności	3	1
Kurz	12	3
Złe rozplanowanie namiotów	1	
Za mało wody do picia	5	
Brak studni (zła studnia)	4	
Złe ustępy	8	2
Brak śmietnika	10	
Złe budynki	12	
Brak budynków	—	2
Złe urządzenia do mycia się	11	
Brak kąpieli	12	
„ natrysków	4	
Złe sypialnie	2	
Spią na strychu	1	
Zła kuchnia	12	
Brak jadalni	1	1
„ schronienia od deszczu	—	1
Niedostateczne naczynia kuchenne	1	—
Muchy w kuchni	1	
Brak śpiżarni	1	
Złe mycie naczyń kuchennych	1	
Brak łóżek (prycze)	2	
Brak łózek — śpią na siennikach na podłodze	2	
Brudno	11	
Dzieci brudne	2	
Brak organizacji — choatycznie	5	3
Niedostateczna opieka lekarska	2	—
„ „ pielęgniarska	2	—
„ liczba personelu	2	
Zła opieka	1	
Złe żywienie	2	3

Należy podkreślić, że cyfry w kolumnach nie oznaczają liczby kolonij, lecz liczbę przypadków, różne braki mogą się powtarzać na tej samej kolonji, więc np. na jednej kolonji może być: brak śmietnika,

zły ustęp, brudno i chaotyczna organizacja, wszystko razem jednak charakteryzuje jedną instytucję.

Pewne wyjaśnienie należy się w 2-ch przypadkach złego żywienia na kolonjach. W jednym przypadku lekarz podaje, że czynsz za wynajęte pomieszczenie dla kolonji jest tak wysoki, że instytucji zabrakło funduszów i wskutek tego dzieci niedojadają; w drugim przypadku inspekcja lekarza trafiła na kolację, na którą dzieci dostały chleb i... galaretkę Oetkera.

Pewna rozbieżność może zwrócić uwagę przy zestawieniu ostatniej tablicy z tabelką, przedstawiającą liczbę posiłków i ich jakość. Jednorazowy posiłek miały 7 półkolonij, widocznie jednak w 3-ch przypadkach był ten posiłek obfity i pożywny; w 4-ch niewystarczający, a z pośród tych ostatnich 3 dawały tak skąpe posiłki, że to wystarczało, aby zdyskwalifikować półkolonję na przyszłość.

Wnioski: I. Organizacja i stan zdrowotny kolonij przedstawia się naogół zadawalająco. Dodatnie strony kolonij są to: obfite żywienie, wybór odpowiednich terenów, przeważnie leśnych, zapewniona w przeważającej większości opieka lekarska, dobór odpowiednio wykwalifikowanego personelu.

Do stron ujemnych należą: brak własnych odpowiednich budynków, przypadkowe umiejscowienie szeregu kolonij, niedostateczne urządzenia sanitarne i gospodarcze w wielu przypadkach (b. mała liczba natrysków).

II. Półkolonje stoją naogół na niższym poziomie, niż kolonje. Poziom półkolonij wykazuje b. duże wahania — obok półkolonji zorganizowanych wzorowo, mających własne budynki z leżalniami i urządzeniami do gier, kilkakrotnem obfitem żywieniem i staranną opieką lekarską i pielęgniarską, istnieją instytucje zorganizowane bez zrozumienia właściwego znaczenia półkolonji.

Do ujemnych stron półkolonji należy ich przypadkowe umieszczanie w różnych, niezawsze odpowiednich i odpowiednio położonych budynkach, niedostateczne ich zaopatrzenie w urządzenia niezbędne dla utrzymania czystości — natryski, umywalki; zbyt duża liczba dzieci, przypadająca na 1 wychowawcę.

Wskazania na najbliższą przyszłość:

1) konieczne jest organizowanie jak największej liczby kolonij wakacyjnych a nie półkolonij.
2) należy znacznie powiększyć liczbę budynków specjalnych, przeznaczonych na kolonje. Przy rozbudowie prewentorjów na-

leży przewidzieć możność zorganizowania przy prewentorjum latem kolonji.

3) Organizowanie kolonji w budynkach szkolnych, barakach i t. p. pomieszczeniach o innem przeznaczeniu jest dopuszczalne, przedtem jednak, instytucja, urządzająca kolonję, powinna ją zgłosić do organów sanitarnych miejscowych władz, w celu uzyskania opinji o warunkach zdrowotnych obranej miejscowości.

4) Powinna istnieć ewidencja odpowiednich terenów kolonjalnych (np. przy Związku T-w Kolonij Letnich w Warszawie).

5) Należy opracować typ umywalki, natrysku i ustępu polowego, które mogłyby być dodatkowo zainstalowane przy budynku, mieszczącym kolonję, a którego urządzenia nie są obliczone na zwiększoną liczbę dzieci.

6) Każda kolonja winna być wizytowana przez lekarza powiatowego, przynajmniej 3 razy, a w każdym razie jak najprędzej po jej zainstalowaniu się.

7) Organizacje, które nie wykazały dostatecznego przygotowania do wzięcia na siebie odpowiedzialności za stan kolonji, nie mogą korzystać z poparcia władz, w razie ponownego zorganizowania przez nie kolonji, te ostatnie powinny być ściśle, często kontrolowane. Do takich organizacji należy zaliczyć te, które nie dostarczyły dzieciom odpowiedniego odżywiania i opieki, na których kolonjach panował brud, chaos i zły nastrój. Urzędy Wojewódzkie Zdrowia (zdrowia i opieki społecznej) powinny na te organizacje zwrócić szczególną uwagę.

8) Do kwalifikowania terenów kolonijnych i zapewnienia kolonjom opieki lekarskiej i pielęgniarskiej powinny być w pierwszym rzędzie powołane ośrodki zdrowia i przychodnie przeciwgrulicze. Półkolonje należy traktować jako konieczność, wypływającą z oszczędności, nie mogą one w żadnym przypadku zastąpić kolonji z następujących względów:

a) odżywianie jest mniej obfite — mniejsza liczba posiłków,

b) dzieci pozostają w ciągu ½ — ¾ doby w zwykłych złych warunkach zdrowotnych,

c) niemożliwa jest stała kontrola higjeniczna dzieci — czystości bielizny, ubrania, włosów, mycia się i kąpieli i stanu zdrowia dziecka,

d) niemożliwa jest kontrola wychowawcza,

e) niemożliwy jest wpływ ciągły na dzieci, mający na celu wpojenie w nie przyzwyczajeń zdrowotnych i kulturalnych,

f) kontakt z przyrodą, wyrobienie samodzielności, zaradności, spostrzegawczości i t. p. jest możliwy tylko na kolonjach (obozach), w czasie wycieczek i w otoczeniu naprawdę leśnym.

Wobec jednak konieczności (czasowej) organizowania półkolonij, należy zwrócić uwagę, aby: 1) półkolonje trwały cały dzień, 2) posiłki były conajmniej 3-krotne, 3) urządzenia higjeniczne były wystarczające, w szczególności powinny być urządzenia do mycia i dostateczna liczba ustępów, 4) była zapewniona możność kąpieli—np. w miejskich łaźniach lub natryski na miejscu, 5) liczba personelu wychowawczego wystarczająca, aby zapewnić dzieciom staranną opiekę, 6) należy położyć nacisk na związanie organizacyjne półkolonij z ośrodkami zdrowia (przychodniami społecznemi). Wszystkie dzieci półkolonij powinny być w ewidencji ośrodka zdrowia (przychodni przeciwgruźliczej), który powinien mieć stałą nad nią opiekę lekarską i pielęgniarską, 7) półkolonje powinny być umieszczane pod miastem i korzystać z budynków dla posiłków, 8) prowadzenie półkolonji nie może być uzależnione od pogody — w tym celu organizacje prowadzące półkolonje powinny zapewnić im możność korzystania z budynków w razie niepogody, zupełnie wskazane są dla tych celów namioty, baraki przenośne, nawet szałasy.

Wreszcie dla zrealizowania niektórych z wyrażonych tu postulatów powinno istnieć biuro przy centralnej organizacji społecznej (wyżej wymienionym Związku Towarz. Kolonij Letnich), które: 1) prowadziłoby ewidencję terenów odpowiednich, 2) opracowałoby plan rozbudowy kolonji, 3) opracowałoby typy standartowe urządzeń kolonijnych — umywalek, natrysków, leżaków, ustępów polowych, pralni i t. p., 4) opracowałoby normy żywienia dla kolonji i półkolonji, 5) opracowałoby odpowiednią dla kierowników kolonij i półkolonij literaturę pedagogogiczną i z zakresu gospodarstwa i administracji, 6) stanowiłoby stały organ doradczy dla organizacyj prowadzących kolonje.

J. CHEŁMIŃSKA, Warszawa.

Z wyników ankiety w sprawie tradycyjnych zabaw i gier ruchowych w Polsce,

prowadzonych przez Radę Naukową Wychowania Fizycznego.
Odczyt wygłoszony na Sekcji Higjeny Szkolnej i Wychowania Fizycznego XIV Zjazdu Lekarzy i Przyrodników Polskich, 14. IX. 1933.

Obok szeregu prac naukowych, dokonywanych dla podniesienia sportu polskiego, Rada Naukowa W. F. zajęła się również przeprowadzeniem wielkiej ankiety w sprawie tradycyjnych zabaw i gier ruchowych w Polsce, w celu zgromadzenia wyczerpującego materjału do monografji gier polskich.

Inicjatywę podał p. prof. dr E. Piasecki na posiedzeniu Komisji Wychowania Fizycznego Dziecka, odbytem dn. 19-go grudnia 1932 r., przedstawiając jednocześnie plan i kosztorys pracy. Projekt został bardzo życzliwie przyjęty przez wiceprzewodniczącego Rady Naukowej W. F. p. gen. dr Roupperta, wobec czego przystąpiono niezwłocznie do powołania specjalnej komisji, w skład której weszli: p. H. Olszewska — wizytatorka Kuratorjum Warszawskiego, p. K. Muszałówna — sekretarz Rady Naukowej W. F., p. prof. dr St. Poniatowski, p. prof. dr E. Piasecki, jako przewodniczący Komisji.

Nader przychylne stanowisko Ministerstwa W. R. i O. P. (pp. wicemin. Pieracki, nacz. wydz. Błoński) oraz Kuratorjów (pp. Olszewska, Sikorski, Wyrobek i in.) pozwoliło na prowadzenie akcji w szkołach. W maju b. r. rozesłano kilka tysięcy egzemplarzy ankiety do szkół średnich ogólnokształcących, do seminarjów naucz. i do niektórych organizacyj młodzieży.

Dzięki życzliwej współpracy szkół i zrzeszeń dotychczasowy materjał przedstawia już znaczny dorobek ilościowy i jakościowy. Do 1-go września b. r. odpowiedziało przeszło 300 szkół, licząc przeciętnie 100 uczniów na szkołę; prócz tego zaczęły napływać odpowiedzi ze Związku Strzeleckiego.

Archiwum ankiety, prowadzone według indeksu geograficznego i indeksu rzeczowego, mieści się w lokalu Rady Naukowej W. F. (Warszawa, Myśliwiecka 3-5). Dotychczas zdołano uporządkować

zaledwie połowę nadesłanych odpowiedzi, już jednak na podstawie tego materjału można przewidzieć, że ankieta przeprowadzona planowo do końca da jaknajlepsze wyniki. Obecna wartość pozytywna przedstawia się następująco:

1. Ankieta dała między innemi nieznane dotychczas opisy zabaw i gier, względnie nieznane odmiany tychże, nieznaną terminologję, sposoby mętowania i t. p.

2. Otrzymano ciekawe zasięgi terytorjalne niektórych gier i zasięgi różnych nazw tych samych gier.

3. Na specjalną uwagę zasługuje materjał psychologiczny. Młodzież z entuzjazmem chwali ulubione przez siebie gry, opisując niekiedy obszerniej swoje nastroje wewnętrzne podczas zabaw.

4. Z punktu widzenia etnologji, poza ciekawem rozmieszczeniem geograficznem, ankieta dała już kilka cennych przyczynków do wykrycia genezy niektórych gier.

Najciekawszy pod tym względem dały kresy wschodnie, zwłaszcza tereny południowe, gdzie zachowały się do dziś wśród ludu zabawy obrzędowe.

Cały szereg opisanych gier i odmian, których tu nie możemy omawiać, pozwoli na odtworzenie ciągłości ewolucyjnej zrębu ruchowego oraz wątku ideowego gier.

Ankieta wykazała również, że niektóre gry i sporty staropolskie żyją w pewnych zakątkach kraju do dziś. Oto np. t. zw. „palcaty"— szermierka na kije — zachowały się w pow. Hrubieszowskim. Gra rzutna „kości", z bogato rozwiniętą techniką, jest uprawiana w Nowogródzkiem.

Rewelacyjne wiadomości otrzymano ze Związku Strzeleckiego. Młodzież wiejska pow. Tarnopolskiego opisuje, iż w okolicach lesistych bawią się tam w t. zw. „łapankę". Na dane hasło „łapak" goni chłopców, którzy uciekają na drzewa, skacząc z gałęzi na gałąź. Dotknięcie ziemi liczy się za przegraną. Prawdziwość tej wiadomości potwierdza miejscowy instruktor wychowania fizycznego.

A oto przykłady zasięgów terytorjalnych niektórych gier:

Kiczka, gra rzutna z podbijaniem. Przybory: palant t. j. mocna pałka i krótki kijek zastrugany stożkowato lub ścięty prosto. Przez uderzenie w kraniec kijek podskakuje, poczem podbity zakreśla łuk w powietrzu — przeciwnik stara się uchwycić go w locie. Kiczka jest obok palanta najbardziej popularną grą w Polsce. O kiczce wspomina już Rey, jako o obowiązującej zabawie obrzędowej wielkanocnej.

Zasięgi jej nazw, właściwych dla poszczególnych regjonów, dają charakterystyczny obraz. Rzeki są tu poniekąd granicami do dziś. W woj. Wileńskim, Białostockiem, Nowogródzkiem i częściowo Poleskiem (po lewej stronie Prypeci) występuje pod nazwą „szpak" v. „szpaczek". W woj. Wołyńskiem — pod nazwą „czyż" v. „czyżyk". W woj. Tarnopolskiem, Stanisławowskiem, Lwowskiem, Lubelskiem — pod nazwą „kiczka". W woj. Krakowskiem pod nazwą „pliszka". W m. Krakowie — pod nazwą „palestra". W woj. Warszawskiem i Łódzkiem — pod nazwą „klipa". Z braku dostatecznych materjałów pomijamy narazie woj. Poznańskie i Pomorskie. Wiemy jednak z uprzednich publikacyj prof. Piaseckiego, że występuje ona tam pod nazwą „starka" i „pchły".

Pikier — gra rzutna z celowaniem. Według dotychczasowych danych występuje nieomal zupełnie w południowej Polsce. Znana jest pod nazwą Pikra, Piekarza, Zbuka vel Buka, na Pomorzu pod nazwą Bok czyli Kozioł. Na kresach północno-wschodnich pod nazwą Czort.

Polski Palant — wydobyty przez prof. Piaseckiego z pyłu zapomnienia i otoczony należnym mu blaskiem, cieszy się wśród młodzieży starszej ogromnem powodzeniem i jest uprawiany w różnych odmianach i pod różnemi nazwami. Zasięg jego pokrywa całą Polskę.

Z punktu widzenia etnologji przedwcześnie byłoby dziś wysnuwać jakieś syntetyczne wnioski, chociażby z tego względu, że wszelkie tego rodzaju zagadnienia wymagają szerokich studjów porównawczych. Każdemu jednak z etnologów szkoły historycznej nasunęłoby się przypuszczenie, iż pewne kompleksy gier zwłaszcza te, które genetycznie wiążą się z pewnemi obrzędami, mogą się łączyć z t. zw. kulturami zasadniczemi. Ewentualne wykrycie tych związków przy nakreślaniu zasięgów i wędrówek gier, dałoby bezwątpienia bardzo ciekawy przyczynek do wyśledzenia ruchów i nawarstwień etnicznych Europy.

Obok zdobyczy naukowych opracowanie tradycyjnych gier polskich, podkreślenie cech właściwych pewnym regjonom, ma niezmiernie doniosłe znaczenie dla wychowania fizycznego szerokich mas ludowych. Młodzież wiejska przez długie jeszcze lata nie będzie mogła sobie pozwolić na uprawianie sportu zagranicznego. Zarówno z przyczyn natury ekonomicznej, jak i odmiennych warunków codziennego życia. Gry rodzime są dla niej pod każdym względem niezastąpione. Okres beztroskiego dzieciństwa na wsi trwa niezmiernie króciutko. Te bose zastępy w wieku, w którym dzieci warstw zamożnych są oto-

czone najtroskliwszą opieką, wędrują o czwartej rano w pole za bydłem o chłodzie i jakże często niedostatecznem pożywieniu. Dla tej małej rzeszy jedyną radością są wiejskie zabawy i gry ukradkiem na ugorze uprawiane. Dzieci kochają je całem sercem. Jeśli tedy szkoła wiejska będzie je nadal pielęgnowała, jeśli następnie w oświacie pozaszkolnej nie zostaną one zaniedbane, sport rodzimy stanie się ważnym środkiem wychowania obywatelskiego młodzieży. T. zw. usportowienie wsi stanie się łatwiejszem do rozwiązania. Sport byłby również niewątpliwie doskonałym odczynnikiem na porachunki nożowe starszej młodzieży wiejskiej, które przybierają coraz groźniejsze rozmiary.

I jeszcze jedno. Czy nie byłoby dobrze, gdyby odpowiednio wybrane i opracowane przez fachowców gry polskie obowiązywały obok obcych przy zdobywaniu POS'u?

Praca nad gromadzeniem materjału będzie trwała nadal. Obecnie ankieta zostanie skierowana do niektórych szkół powszechnych, aby wypełnić luki materjałem bezpośrednim z terenu wsi. Prócz tego Studjum Wychowania Fizycznego w Poznaniu gromadzi materjał z literatury polskiej i obcej.

Mgr. LUCJAN LANGE.

Walka wręcz w programie szkolnym.

(Referat wygłoszony na Zjeździe Sekcji Wych. Fiz. i Higj. Szkolnej na Okręg Pozn. i Pom. w marcu b. r.).

Istnieje cały szereg metod walki wręcz, lub jakby także można powiedzieć samoobrony czy też, jak Niemcy mówią, walki zbliska bez broni (waffenloser Nahkampf). Do najbardziej wartościowych, poza boksem francuskim, który jest jak wiadomo, połączeniem francuskiej walki kopanej (savate) z boksem angielskim, należą wymieniony codopiero boks angielski oraz japońska metoda dżiu-dżicu; tylko o obu ostatnich będę mówił, gdyż posiadają one w programie szkolnym bardzo poważną wartość. Przy boksie zatrzymam się krótko, gdyż dla nas ważniejszem jest dżiu-dżicu, którego wyższości nad boksem nikt (kto oczywiście zna obie metody) nie może kwestjonować; dlatego też

*) Referat był połączony z licznemi demonstracjami, których opisu z powodu braku miejsca nie zamieszczamy.

nie będę obu metod ze sobą porównywał, tylko wskażę przy okazji na niektóre różnice.

Referat opracowałem w ten sposób, aby na możliwie licznych przykładach wyjaśnić istotę walki wręcz; analizując niektóre chwyty, rzuty i t. d., chciałbym wykazać, w jakim kierunku powinien iść wychowawca fizyczny przy doborze ćwiczeń przygotowawczych i stosowanych, aby nauka walki wręcz z jednej strony nie narażała młodzież na rzeczywiste niebezpieczeństwo, a z drugiej, aby przedstawiała dla niej naprawdę wartość praktyczną.

Przechodząc obecnie do właściwego tematu, podam na wstępie te grupy ćwiczeń, które przedewszystkiem powinny być uwzględnione w każdej normalnej lekcji walki wręcz; o ile będziemy mieli do dyspozycji jedynie kilka minut podczas lekcji gimnastyki, to trzeba oczywiście ten materjał rozłożyć na tygodnie czy miesiące.

Teraz wyliczę tylko poszczególne grupy, aby później do niektórych z nich jeszcze wrócić celem szerszego omówienia; a więc będą to:

1. Ćwicz. mięśni, ścięgien i stawów z specjalnem uwzględnieniem potrzeb walki wręcz.
2. Ćwicz. w padaniu, przewrotach, głową wdół i t. d., podczas których środek ciężkości ciała zajmuje w stosunku do ziemi najróżnorodniejsze pozycje.
3. Ćwicz w oswajaniu się z ciężarem przeciwnika przez unoszenie go w powietrze.
4. Rzuty przeciwnika na ziemię.
5. Wyczuwanie miejsc bolesnych na ciele przeciwnika; również bez pomocy wzroku.
6. Chwyty kończynami górnemi i dolnemi.
7. Ciosy kończynami, głową i tułowiem.
8. Ćwiczenia równoważne stosowane.
9. Dowolne ćwiczenia stosowane wzgl. wolna walka.
10. Boks.

Przechodząc obecnie do ogólnych uwag, tyczących przeprowadzenia lekcji walki wręcz, zaznaczam, że tak samo jak w innych ćwiczeniach cielesnych musimy pamiętać także tutaj o wszystkich ogólnie znanych zasadach z dziedziny metodyki i systematyki ćwiczeń cielesnych, jak stopniowanie, powtarzalność, doskonalenie, odpoczynek i t. d. Podkreślę tylko te, które w nauce wręcz mają specjane znaczenie.

I tak np. powinien instruktor stale pamiętać o zapewnieniu uczniom należytego bezpieczeństwa; rzuty i przewroty wykonywać z zasady na miękkiem podłożu (materac, koce, trawnik, piasek). Silne rzutu, podczas których ciało opisuje obszerny łuk w powietrzu, najlepiej ćwiczyć latem, aby rzucony padał do wody, na grubą warstwę siana czy słomy. O ile brak odpowiednich warunków, to poprzestać lepiej tylko na ćwiczeniach przygotowawczych.

Co do ubioru, to prawidłowy polega na bluzie z luźnemi rękawami aż do łokci oraz spodenek, wszystko z grubego płótna. Najlepiej ćwiczyć boso lub w skarpetkach, gdyż obuwie z sztywną podeszwą absolutnie nie nadaje się, ponieważ nawet słabe kopnięcia mogłyby spowodować skaleczenia. W najgorszym razie ćwiczyć w lekkich trzewikach z gumową podeszwą, która, aczkolwiek niehigjeniczna, to jednak uniemożliwia wszelkie poślizgnięcia, które specjalnie w walce wręcz mogą być w skutkach bardzo fatalne. O ile nie ma specjalnego ubioru, to trzeba jednak od czasu do czasu ćwiczyć w normalnem (starem) ubraniu, aby dać ćwiczącym warunki zbliżone do rzeczywistości; aby nie zabrudzić sali tym nieodpowiednim ubiorem, można takie ćwiczenia przenieść na boisko.

Dalej powinien instruktor zwrócić specjalną uwagę na czystość rąk i paznokci (ewent. kazać je obciąć), gdyż nawet małe zadraśnięcia skóry, zachodzące przy różnych chwytach, mogą spowodować zakażenia.

Podczas ćwiczeń powinna panować na sali cisza, aby współćwiczący mogli sobie podawać umówione znaki (np. poddanie się głosem lub, jak przy duszeniu, uderzaniem dłoni o ziemię oraz własne wzgl. przeciwnika ciało). Wszelkie objawy zapalczywości czy brutalności winien nauczyciel natychmiast monitować lub odpowiednio ukarać. Zwracam na to specjalną uwagę, o ile nie chcemy doczekać się tego, aby walka wręcz poszła śladami dzisiejszego boksu. Rycerskość w każdym ruchu i geście, oto naczelny postulat przy nauce walki wręcz. Ćwiczenie ciosów brutalnych jak np. kopanie traktować poważnie, wyłącznie z myślą o ewtl. zastosowaniu w razie rzeczywistego niebezpieczeństwa.

Pouczyć także uczniów, aby nie stawiali zbyt wielkiego oporu, gdyż utrudnia to ogromnie wykonanie chwytu; pozatem taki opór jest sztuczny, gdyż normalnie przeciwnik nie wie przecież, jaki ruch czy cios partner jego wykona, więc nie zdąży stawić oporu. Co do wyboru współćwiczącego, to najlepiej pozostawić uczniom swobodę; ich

wybór dobrowolny będzie przeważnie trafniejszy, tem bardziej, że tutaj, nie tak jak w boksie, waga nie odgrywa zbyt wielkiej roli; jednakże trzeba od czasu do czasu zarządzić zmianę partnerów.

Nie wymagać też podczas ćwiczeń zbyt rygorystycznie kolumny ćwiczebnej i t. d. Musimy stale o tem pamiętać, żeby dać warunki zbliżone do rzeczywistości. Naturalnie trzeba mieć stale przegląd całego zespołu i panować nad nim. Zwracać specjalnie uwagę na słabszych fizycznie, aby przypadkiem uczniowie o bardziej wybujałym temperamencie nie znęcali się nad nimi, tem więcej, że zwykle ambicja takich słabszych jest zbyt wygórowana i trudno im przyznawać się do bólu czy porażki. Rola nauczyciela jest w takich przypadkach bardzo delikatna; zachęta do specjalnych ćwiczeń wzmacniających, serdeczne odnoszenie się i t. d. może wprost zmienić usposobienie danego ucznia i wywrzeć decydujący oraz dodatni wpływ nawet na jego całe życie; wiemy przecież, co o tem sądzi nowoczesna psychologja.

Nauczyciel winien też pobudzać uczniów do samodzielnych kombinacyj różnych chwytów i obron. W razie wynalezienia przez uczniów jakiego „nowego" chwytu, pochwalić autorów i zanalizować krytycznie dany chwyt; oczywiście nie dopuścić do tego, aby młodzież przekroczyła miarę. W ogóle nie można wtłoczyć nauki walki wręcz w ramy ścisłych form zewnętrznych. Podczas wolnych walk wykluczyć używanie wszelkich niebezpiecznych akcyj, ponieważ łatwo o zwichnięcia, a nawet złamania, tem bardziej, że niektóre osoby są bardzo wytrzymałe na ból i brak im tej naturalnej samoobrony organizmu. Z tej przyczyny także winien instruktor bardzo oględnie demonstrować różne chwyty, nie używając nigdy nadmiernej siły. W tym celu musi nauczyciel wykazać techniczne opanowanie danego chwytu, a więc przedtem przećwiczyć go kilkakrotnie w spokoju, a nie probować go dopiero podczas lekcji. O ile nauczyciel nie uczył się walki wręcz na specjalnym kursie, powinien bezwzględnie wyszukać sobie towarzysza (np. z pośród kolegów grona nauczycielskiego) i z pomocą dobrego podręcznika brak ten wyrównać.

W sprawie doboru ćwiczeń, poza znanemi ogólnie zasadami chciałbym tutaj specjalnie podkreślić cel praktyczny nauki walki wręcz; dlatego też trzeba dziewczętom dać dużo ćwiczeń takich, które w razie poważnego ataku mogłyby służyć do samoobrony (np. kłucie wyprostowanemi palcami w oczy, chrząstkę tarczowatą i t. d.). Należy również uwzględnić w szerokiej mierze chwyty, potrzebne przy ratowaniu tonących. Przy tej okazji zaznaczam, że w walce z tonącym stosowanie

chwytów i ciosów bolesnych będzie naogół mało skuteczne, gdyż człowiek napół przytomny ze strachu i wyczerpania nie czuje bólu („tonący chwyta się brzytwy"); pozatem brak stałego oparcia i opór wody utrudniają ogromnie stosowanie silnych i szybkich ciosów czy nacisków. Tutaj trzeba raczej stosować chwyty dźwigniowe. Dalej powinniśmy przerabiać także, specjalnie ze starszymi uczniami, ćwiczenia ze wstrzymaniem oddechu (ważne przy ratowaniu tonących, podczas pożaru i t. d.), również z zamkniętemi oczyma, głową wdół i t. p. Tutaj pamiętajmy jednak stale o grożącym niebezpieczeństwie dla zdrowia naszych wychowanków. W wątpliwych przypadkach, t. zn. tam, gdzie nawet bez złej woli ze strony jednego z współćwiczących (np. przez nieuwagę) mogłoby się wydarzyć jakie nieszczęście, lepiej opuśćmy dane ćwiczenie, wzgl. poprzestańmy na ćwiczeniach przygotowawczych.

Co do tych ostatnich panuje naogół błędne pojęcie i nie docenia się ich podstawowego znaczenia w nauce walki wręcz. Wszelkie chwyty, ciosy, rzuty i t. d., nie poparte należytą siłą i szybkością będą bezwartościowe i będą nadawały się raczej na salę gimnastyczną, gdzie uprzejmy partner już leży, zanim współćwiczący zdołał go prawidłowo chwycić.

Pamiętajmy także o tem, aby nie przemęczać uczniów; po bardzo intensywnych ćwiczeniach możemy dać np. ćwiczenia w wyczuwaniu bolesnych miejsc na ciele przeciwnika i t. d.

Po tych uwagach ogólnych przejdę obecnie do omówienia niektórych, na wstępie wymienionych grup ćwiczeń.

Boks.

Przy boksie zatrzymam się tylko krótko, gdyż wobec jego silnego rozpowszechnienia na terenie całej Polski jest on naogół dobrze znany, posiada liczną i dobrą literaturę, nawet specjalne czasopismo w języku polskim i wychowawcy fizyczni doskonale orjentują się w jego zaletach i wadach! tych ostatnich jest niestety coraz więcej, i dlatego chcę o nich kilka słów powiedzieć, aby przestrzec przed bezkrytycznem stosowaniem boksu na terenie szkoły.

Musimy sobie z góry powiedzieć, że boks w obecnej formie jest bardzo brutalnym sportem. Przyczyna nie tkwi w nim samym, lecz w przepisach i w publiczności, nieraz formalnie rozbestwionej. Sędzia, który ma prawo zarządzić przerwę, gdy rozwiąże się rękawica lub t. p., nie może tego uczynić, gdy jeden z zawodników krwawi (może to uczynić tylko w pewnych bardzo nielicznych warunkach). Skutek

jest oczywiście ten, że po kilku chwilach zawodnicy przedstawiają okropny widok. Na widowni budzą się naturalnie krwiożercze instynkty i... kończy się sport. Zawodnicy, którym udziela się podniecenie widowni, tracą spokój, dążą wszelkiemi siłami do nok autu, zapominając o obronie, i wówczas bardzo łatwo o kalectwo lub nawet śmierć, która dawniej występowała tylko w szeregach zawodowców, i to bardzo rzadko; obecnie w samej Polsce w ciągu ostatniego półrocza, o ile się nie mylę, były już 2 wypadki śmierci po amatorskich walkach bokserskich.

Nie chcę tego szkicu dalej rozszerzać; powiem tylko, że jako długoletni sędzia bokserski miałem już nieraz możność obserwowania tego rodzaju scen, i niestety powtarzają się one obecnie coraz częściej. Korzystną zmianę mogłyby wprowadzić odpowiednie przepisy, lecz narazie decyduje o tem płacąca publiczność, a ta żąda silnych emocyj.

Mimo to musimy jednak wprowadzić główne elementy boksu do nauki walki wręcz, choćby tylko z przyczyn samoobrony, gdyż obecnie opanowały go już również takie osobniki, które ze sportem nie mają nic wspólnego. W związku z tem chcę tutaj podkreślić, że nie wolno nam uczyć różnych chwytów i ciosów z walki wręcz takie osoby, które mogłyby nabytą umiejętność zużyć w celach stojących w kolizji z prawem.

Jak już wspominałem na wstępie, nie można kwestjonować wyższości dżiu-dżicu nad boksem. Osoba, która nawet tylko średnio opanowała zasady japońskiej metody samoobrony, da sobie bardzo łatwo radę choćby z wyśmienitym bokserem; oczywiście musi ona ogólnie orjentować się, jakich ataków i obron bokser używa. Boks nadaje się więcej do ataku niż do obrony; jednakże ubranie (np. gruby płaszcz) osłabia ogromnie siłę ciosu, w przeciwieństwie do dżiu-dżicu, gdzie ułatwia stosowanie chwytów i rzutów; bliskość walczących utrudnia bokserowi używanie swej jedynej broni, a mianowicie ramion. Mając w takiej sytuacji tylko twardą i bardzo ruchomą głowę przeciwnika do dyspozycji, na której może umieścić swoje ciosy, grozi mu przytem siłą rzeczy poważnem kalectwem. Przy atakach laską czy nożem bokser jest prawie że bezbronny.

Dla nas, na terenie szkoły, będą miały główne znaczenie ćwiczenia przygotowawcze i ćwiczenia w wyrabianiu szybkich i silnych ciosów; tem bardziej, że nie wymagają one żadnych przyborów specjalnych. Wszystkie ciosy łatwo ćwiczyć na piłce lekarskiej; dla dodatko-

wej ochrony pięści można uczniom kazać sporządzić sobie wałki ochronne z sukna. Przestrzec jednakże przed zadawaniem ciosów w twarde przedmioty jak kozioł, koń i t. d., gdyż wałek taki będzie za mało sprężysty. O ile są rękawice bokserskie, to dbać o ich konserwację i czystość (po używaniu należycie wentylować, nie rzucać na ziemię i t. d.).

Bardzo ważne znaczenie w całej walce wręcz ma skakanka. Linki nie powinny być zbyt lekkie; dobrze jest obciążyć je w środku przez owinięcie sznurkiem, lub ewtl. przez zwykłe zmaczanie wodą. Poza innemi celami chodzi w tem ćwiczeniu o drobne, szybkie, jak najekonomiczniejsze ruchy; pozatem nabywamy przy skomplikowanych skakankach zdolność precyzyjnego wyczuwania własnych ruchów, oraz ruchów ciał obcych, z któremi mamy kontakt; chodzi tutaj głównie o znane nam z psychologji wrażenia kinestetyczne.

Padanie i równowaga stosowana.

Przechodząc obecnie do ćwiczeń japońskiej metody dżiu-dżicu, omówię najpierw umiejętność padania oraz ćwiczenia spokrewnione jak przewroty, równoważne i t. p.

Podstawą przy nauczaniu dżiu-dżicu jest nauka prawidłowego padania. Ponieważ ona także w życiu codziennem ma ogromne znaczenie, chroniąc nas bardzo często od kalectwa czy nawet śmierci, omówię ją cokolwiek szerzej.

Przy padaniu obniża się, jak wiadomo, środek ciężkości ciała w stosunku do podstawy. Ludzie sztywni boją się tego obniżenia i przy poślizgnięciu się np. wprost odruchowo, niecelowym wyprostem kończyn dolnych, starają się jak najdłużej utrzymać środek ciężkości możliwie wysoko, pomagając sobie przytem gwałtownemi wymachami kończyn górnych. Czasem uda im się wrócić do równowagi, lecz przeważnie następuje bardzo bolesny upadek, tem niebezpieczniejszy, im wyżej środek ciężkości został temi niecelowemi ruchami uniesiony ponad ziemię.

A więc musimy oduczyć się tych szkodliwych ruchów. Gdy czujemy, że nasza równowaga została zachwiana, musimy błyskawicznie obniżyć środek ciężkości, co nastąpi przez zgięcie wszystkich stawów kończyn dolnych, głównie w stawie kolanowym. Z tej pozycji już łatwo nadać naszemu ciału ruch postępowo-obrotowy, potrzebny do zwinnych przewrotów.

Przy ćwiczeniu przewrotów łatwo zauważymy, że pierwsza faza ruchu, tzn. faza obniżenia środka ciężkości, jest łatwa; trudniejsza

jest ostatnia faza, t. zn. podwyższenie środka ciężkości z postawy leżącej do stojącej. Dlatego musimy pamiętać o silnym zamachu w pierwszej fazie (tułowiem i ciężką głową), celem uzyskania jak największej szybkości początkowej, aby siłą inercji wykonać trudny ruch w ostatniej fazie. Naturalnie odgrywają tutaj rolę jeszcze inne czynniki, znane nam z teorji wychowania fizycznego (np. zasada kuli, pomoc kończyn i t. d.), lecz chciałbym tylko na tym przykładzie wykazać, w jaki sposób winien nauczyciel prawa mechaniki zastosować przy nauce walki wręcz.

Nauczając przewrotów, musimy pamiętać o ochronie głowy, łokci i rąk; aczkolwiek kończyny górne mają tutaj ważną rolę sprężyn, służących do osłabienia zderzenia z ziemią wzgl. do odbicia przy powstawaniu, to stosować tę pomoc początkowo bardzo oględnie, gdyż łatwo o zwichnięcia czy złamania.

Przewroty ćwiczyć w najrozmaitszych formach i kierunkach. Stopniować bardzo ostrożnie. Z dziećmi ćwiczyć tylko na miękkiem podłożu; u starszych, którzy mają już odpowiednią warstwę ochronną mięśni i dostatecznie silne więzadła, oraz potrafią je umiejętnie napiąć, możemy przejść stopniowo do coraz twardszego podłoża, zwiększając także pęd. Pamiętajmy o tem, że nieraz wypadnie nam wykonać umiejętny przewrót na asfalcie czy nawet bruku; dlatego musimy też ćwiczyć przewroty po skokach wgłąb, czy też rzutach pionowych (uniesienie przeciwnika i rzucenie go prostopadle do podłoża), starając się upaść na czworaki (coprawda bardzo ostrożnie, gdyż człowiek ma inną budowę niż np. kot), oraz nadać ciału ruch obrotowy już podczas lotu (np. przez odbicie się od przeciwnika w momencie rozpoczęcia lotu).

Z grupą padania są bardzo ściśle połączone ćwiczenia równoważne stosowane. Chodzi o to, aby wytrącić przeciwnika z równowagi, nie tracąc przytem własnej. W tym celu trzeba np. stosować odpowiedni cios w korzystnym momencie. Miejsce, kierunek i siła ciosu odgrywają wielką rolę. Weźmy np. kopnięcie w podudzie, gdy przeciwnik jest w ruchu; musimy wybrać chwilę rozpoczęcia obciążenia stopy. Ta sama zasada odgrywa rolę przy poślizgnięciach: noga usuwa się, zanim nastąpiło pełne obciążenie stopy.

Dalej trzeba wykorzystać siłę przeciwnika, t. zn. wykonać zwód; np. przeciwnik pcha: stawiam opór, aby nagle cofnąć się, i wytrącić go przez to z równowagi. — Kolejność ruchów musi być płynna: np. kopnięcie z boku w podudzie wyprowadziło przeciwnika z równowagi; muszę wykorzystać siłę bezwładności i natychmiast dodać cios w kark

z drugiej strony i w dalszym ciągu kontynuować ruch tą ręką, która zadała cios.

Celem uchwycenia właściwego momentu, pamiętać o tem, że „rozkaz" do danego ciosu musi wyjść z mózgu wcześniej, aby wykonanie wypadło we właściwym momencie; trzeba się formalnie wczuć w spodziewany ruch przeciwnika.

Dla utrudnienia przeciwnikowi wytrącenia nas z równowagi posuwamy się innym krokiem niż normalnie, t. zn. nie odrywamy kolejno nóg od ziemi, tylko zachowujemy prawie cały czas postawę szeroką i długą. Trzeba także obniżyć środek ciężkości i nigdy nie krzyżować nóg.

Ciosy. Chwyty. Rzuty.

Przechodząc obecnie do dalszych grup ćwiczeń w dżiu-dżicu, zaznaczam, że połączyłem powyższe grupy tylko dla krótkości referatu, gdyż podczas nauczania powinny zajmować oddzielne miejsce.

Ciosy wykonujemy w dżiu-dżicu nieomal każdą częścią ciała, głównie kończynami (dłoń, łokieć, bark, kolano, stopa), pozatem głową (czoło) i dosyć często wykorzystujemy ciężar tułowia jako dodatkową siłę; dodajemy także z tych samych powodów skok, rozbieg, przewrót i t. d. Ciosy zadajemy we wszystkich kierunkach i płaszczyznach.

Jak wiadomo, używa się do ciosów w dżiu-dzicu głównie krawędzi dłoni. Cios taki jest znacznie niebezpieczniejszy i trudniejszy do obrony, niż pięścią. Jest on ekonomiczniejszy, gdyż nie wymaga, tak jak cios bokserski, pomocy od ciężaru ciała, a co z tem się łączy, nie narusza równowagi uderzającego i pozwala mu na wykonanie dalszych akcyj (nie jak u boksera, który często pada wprzód, gdy atak jego trafia w próżnię).

Cios krawędzią powinien być sprężysty; ręka odskakuje od miejsca trafionego jak piłka gumowa. Wiemy przecież, że najboleśniejsze są uderzenia gumą, i nawet lekkie uderzenie oponą rowerową może spowodować złamanie kości. Wiemy także z fizyki, że im mniejsza płaszczyzna zetknięć 2 ciał, tem większy efekt. Weźmy jako przykład ostry i tępy koniec toporka lub gwoździa. Również celność ciosu krawędzią jest lepsza; np. przy ciosach w nos lub chrząstkę tarczowatą pięść zatrzyma się częściowo na czole lub szczęce dolnej. To samo tyczy innych miejsc bolesnych, gdzie przebiegają nerwy i na-

czynia. Wyprostowane palce pozwalają również na natychmiastowe stosowanie różnych chwytów (nie tracimy czasu na wyprost palców), a pozatem warunki dźwigniowe są korzystniejsze, gdyż przybywa dodatkowa siła. Wspomnę także o wydłużeniu ramienia przy ciosach prostych palcami.

Musimy również ćwiczyć różne kombinacje ciosów, t. zw. serje, i to zarówno kończyną górną jak i dolną, oddzielnie i wspólnie. To samo w połączeniu z chwytami, rzutami i t. d. Musimy się błyskawicznie orjentować, jakie chwyty będą w danym momencie najkorzystniejsze, i je potem szybko i płynnie stosować.

Do niniejszej grupy należy także umiejętność stosowania szarpnięć, t. zn. krótkich, bardzo silnych i szybkich ruchów; będą to przeważnie skłony i skręty w różnych płaszczynach.

Dużo czasu trzeba także poświęcić wyuczeniu pewnych i silnych chwytów, aby przeciwnik przez wyślizgnięcie się nie udaremnił zamierzonego rzutu lub t. p. Tutaj należą też różne dźwignie i klucze. Wymienię tylko bardzo ważną dźwignię dłoniową, aby na tym przykładzie wyjaśnić istotę działania t. zw. trójkątu skuteczności; o ile linja AB będzie przedstawiała przedramię, a linja BC rękę w zgięciu dłoniowem, to kierunek siły powinien przedstawiać trzeci bok trójkątu, t. zn. trzeba dążyć do zamknięcia trójkąta; w tym celu trzeba np. w naszym przypadku ustalić (zapomocą wolnej ręki, barku lub t. p.) łokieć przeciwnika. Wszystkie chwyty dźwigniowe powinniśmy ćwiczyć w różnych pozycjach. Przy tych wszystkich chwytach pamiętać o środkach bezpieczeństwa; np. rzut przez skręt stopy można wykonać bezpieczniej w ten sposób, aby przeciwnik upadł na ręce, do leżenia przodem (prawidłowo rzuca się przeciwnika w danym przypadku na biodro lub plecy). Podobnie stosować ostrożnie nożyce nóg w połączeniu z rzutem tułowia.

O ile chodzi o przytrzymanie przeciwnika na ziemi, to i tutaj używamy zasad dźwigniowych, naciskając na kończyny. Często używamy także zmiany pozycji, aby nasz ruch działał obszerniej i intensywniej, np. przez skłon wdół z wykrokiem.

Słabsi fizycznie powinni specjalnie kłaść nacisk na szybkość ruchu w początkowej fazie; chodzi mianowicie o to, aby np. kończyna górna przeciwnika przekroczyła już normalną granicę bezbolesnego oporu, zanim przeciwnik zorjentuje się wzgl. potrafi wykonać ruch obronny; ewtl. można wykonać jeszcze dodatkowy cios.

Ogólne zasady dżiu-dżicu.

W ostatnim rozdziale mego referatu omówię jeszcze najważniejsze zasady japońskiej metody dżiu-dżicu.

Główną zasadą, o czem już przedtem wspominałem, jest wykorzystanie sił przeciwnika dla własnej korzyści, t. zn. krańcowa ekonomja sił, czyli: poddać się chwilowo, aby ostatecznie zwyciężyć. Wyjaśnię to na przykładzie: przeciwnik pcha — stawiam opór, aby nagle cofnąć się i wytrącić go przez to zrównowagi lub rzucić.

Japończyk przybiera bardzo często pozycję wyczekującą, np. w leżeniu na plecach (podobnie zresztą jak niektóre zwierzęta, które oczekują ataku silniejszego przeciwnika), by nagle przejść do zdecydowanego ataku w najsłabsze miejsce.

Ogromna ilość czasu (nieraz lata całe) poświęconego na naukę dżiu-dżicu, pozwala mu stosować chwyty i ciosy nieraz wprost z matematyczną dokładnością, ściśle zależnie od ruchów przeciwnika.

Nas Europejczyków zadziwia ogromna ilość ćwiczeń przygotowawczych, bardzo różnorodnych i nieraz wprost karkołomnych, które przerabiają Japończycy. Używają bardzo wiele ćwiczeń z oporem, i to ogromnie intensywnych, np. z pomocą lasek.

Nie możemy naturalnie bezkrytycznie stosować tych wszystkich ćwiczeń u naszej młodzieży, gdyż nie wiadomo, czy tam właściwości rasy, klimat i t. d. nie neutralizują ewtl. szkodliwych wpływów nieracjonalnych ćwiczeń; pozatem trzeba pamiętać, że Japończycy stopniują swoje ćwiczenia bardzo powoli, zarządzają w czasie ćwiczeń częste odpoczynki i, co najważniejsze, ich higjena osobista (m. i. odżywianie) stoi na tak wysokim poziomie, do którego nam Europejczykom jeszcze bardzo daleko. W każdym razie uzyskali Japończycy przez swoją metodę świetne wyniki, i ani u młodzieży, ani u dorosłych nie zauważono wadliwych postaw lub innych stanów patologicznych. To samo można powiedzieć o innych krajach w Europie, gdzie dżiu-dżicu uprawia się jako bardzo popularny sport; przy tej okazji wspomnę tylko, że np. w Niemczech istnieje specjalny związek państwowy, do którego należy około 50 towarzystw, i że poza bogatą literaturą książkową wychodzi od 5-ciu lat specjalne czasopismo fachowe. Nas będzie więcej interesowało, że w Wiedniu zaprowadzono lekcje dżiu-dżicu w szkołach średnich.

Wracając jeszcze do Japończyków, muszę podkreślić ich nadzwyczajną zdolność uczenia się wszystkich sportów w bardzo krótkim czasie. Rewelacyjne były ich wyniki na ostatnich 2 olimpjadach. Jest

to prawdopodobnie m. i. zasługą ich wszechstronności, wyrobionej na dżiu-dżicu, oraz ich zdolności podpatrzenia drobnych i szybkich ruchów, jakie decydują o rekordach sportowych, co także jest zasługą dżiu-dżicu. Odwrotnie, mogę stwierdzić, z osobistego doświadczenia, że wszechstronni sportowcy stosunkowo szybko dochodzą do wprawy w dżiu-dżicu.

W związku z tem odważę się powiedzieć: Czy nie byłoby lepiej, na terenie szkoły wprowadzić wzgl. rozszerzyć znacznie naukę walki wręcz, choćby nawet na koszt niektórych sportów, wymagających większych inwestycyj, a dających proporcjonalnie małe korzyści. Narazie byłaby, zdaje się, przytem pewna trudność z instruktorami, lecz tę możnaby doraźnie usunąć przez urządzenie 2—3 dniowych kursów, gdyż dla dobrego wychowawcy fizycznego wystarczyłoby, mojem zdaniem, kilkanaście lekcyj, by mu dać główne podstawy, na których mógłby się sam dalej kształcić.

Na zakończenie mego referatu podam jeszcze raz główne wnioski:

1. — Z różnych metod walki wręcz należy w szkole uwzględnić przedewszystkiem dżiu-dżicu, gdyż jest ona najwszechstronniejsza i najpraktyczniejsza.

2. — Aby uzyskać takie wyniki, które mogłyby mieć w życiu codziennem wartość praktyczną, należy przenaczyć specjalne godziny dla nauki walki wręcz; w czasie normalnej lekcji gimnastyki można przerobić najwyżej ćwiczenia przygotowawcze.

3. — Wobec trudności uprawiania sportów przez młodzież żeńską należałoby u dziewcząt prowadzić walkę wręcz raczej w szerszej mierze niż u chłopców; oczywiście z specjalnem uwzględnieniem psychiki młodzieży żeńskiej oraz głównie w kierunku praktyczności.

4. — Należałoby uwzględnić naukę walki wręcz na różnych nauczycielskich kursach wychowania fizycznego, jak np. wakacyjnych.

Kończę mój referat następującym wnioskiem: Odwróćmy uwagę młodzieży szkolnej od sportów widowiskowych, pełnych krzykliwego pieniactwa, a uczmy ją w to miejsce dżiu-dżicu, które jako szkoła błyskawicznej orjentacji, zarówno pod względem odpornym, jak i zaczepnym, da nam pełnowartościowych obywateli państwa.

JASIŃSKI JAN
Poznań

Organizacja łyżwiarstwa w szkole*).

Sport łyżwiarski w Polsce jest zaniedbany. Tymczasem jest to jeden z działów wychowania fiz. dostępny dla szerokich mas bez względu na wiek, stan socjalny i płeć, możliwy do uprawiania wszędzie: i w mieście i na wsi. Ze względu zaś na swoje cechy wychowawczo-zdrowotne o silnym pierwiastku hedonicznym, zasługuje ze wszech miar aby szkoła uznała w nim jeden ze środków wych. fizycznego młodzieży.

W okresie zimowym znaczna większość naszego społeczeństwa robi co tylko może, aby odciąć się od świeżego powietrza i słońca. Zamyka się, zabija i uszczelnia wszelkie otwory, aby tylko uniemożliwić ruch i wymianę powietrza mieszkaniowego. Wyjście na mróz równa się conajmniej wyprawie polarnej, dzieci — ubiera się nietylko za ciepło, ale uszczelnia usta i nos. Nic więc dziwnego, że nasze nieliczne ślizgawki w okresach mrozu są puste i nieopłacalne. Społeczeństwo nie rozumie wartości powietrza zimowego, nie umie wykorzystać zdrowych, pięknych dni naszej zimy, bo nie nauczono je jeździć na łyżwach i nie przyzwyczajono do ruchu w zimie.

Stan ten jest w dużej mierze winą naszą — wychowawców fizycznych, powołanych do propagandy łyżwiarstwa, predestynowanych do wpojenia społeczeństwu wartości ruchu na łyżwach. Czy to robimy? W niewielkim stopniu zaczynamy rozumieć swoje obowiązki, wprowadzamy łyżwiarstwo na teren szkoły, nieśmiałe próby podejmuje ten i ów. Są to dopiero próby, które winny się stać celowem zjawiskiem, programową pracą w szkole, szeroką propagandą łyżwiarstwa w społeczeństwie. Przez młodzież zmienimy nastroje i przeorzemy opinję, ściągając na ślizgawkę młodych i starych. Wiele w tej sprawie pomóc mogą Uczelnie Wyższe W. F. wprowadzając obowiązkową umiejętność łyżwiarstwa, łącząc chociażby te sprawy z kursami narciarskiemi oraz Kuratorja Szkolne, skąd winien wyjść nacisk na czynniki pośrednie i wych. fiz., wskazujący na konieczność uwzglęnienia łyżwiarstwa w całej pełni podczas obowiązkowych godzin w. f. W tych sprawach jest wiele do zrobienia. Pobieżne badania moje o stanie łyżwiarstwa w szkołach poznańskich, wykazały, że łyżwiarstwo leży u nas odło-

*) Referat wygłoszony na posiedzeniu Sekcji Higj. szkoln. i W. F., Grupa Pozn. i Koło Wych. F. U. P.

giem. Na palcach jednej ręki można policzyć te środowiska, które próbowały wychodzić na lód, o jakiejś celowej pracy, dążącej do nauczenia wszystkich jazdy na łyżwach, nie było mowy. Kto wie czy nie winna tu także moda i atrakcja jaką jest narciarstwo. W tej kwestji robi się dużo propagandy i nie żałuje się pieniędzy. Rozmach ten wytłumaczalny w krainach polskich obfitujących w opady śnieżne, trzeba uważać w województwach centralnych za luksus. Nie będę mówił o wartości łyżwiarstwa pod względem ruchowym i wychowawczym. Chciałbym jednak podkreślić wartość tego sportu z punktu widzenia naszych celów. Dążeniem naszem jest, aby społeczeństwo ćwiczyło i uprawiało ruch dla jego względów hedoniczno-zdrowotnych. Cel ten możemy osiągnąć jedynie przez młodzież, przyzwyczajając ją i ucząc takich elem. wych. fiz., które są łatwe i możliwe do uprawiania przez całe życie, łyżwiarstwo posiada tę cechę dostępności taniości i powszechności. Daje w wielkim stopniu radość i zadowolenie, jest sportem hartującym, możliwie wszechstronnym, środkiem na rozklekotane nerwy dzisiejszych ludzi — cudownym, a pozatem jest to jedyny sport możliwy w zimie w całej Polsce.

Wprowadzenie łyżwiarstwa na teren szkoły nie jest jednak tak proste i łatwe jak innych sportów. Wychowawca fiz. natrafi na wiele trudności natury: osobistej, programowej, materjalnej; spotka się z biernym oporem młodzieży i rodziców. Trudność natury osobistej, to nieumiejętność jazdy na łyżwach samego wych. fiz. Nie ryzykuję za wiele, jeżeli powiem, że 50% nauczycieli w. f. nie umie jeździć na łyżwach i co gorsze, nie chce się nauczyć ze względu jakoby na swoją ambicję i postradanie szacunku swoich uczniów. Jest to fałszywe stanowisko. Opanowanie sportu łyżwiarskiego nie sprawia wielkiej trudności. Wstyd winien być schowany. Niema obawy stracenia szacunku i poważania młodzieży, wtedy gdy oni widzą u starszego cenionego przez siebie człowieka wysiłek woli, postęp w sprawności osobistej. Śmiesznością dla nich będzie raczej wystawanie nauczyciela na lodzie w kaloszach i patrzącego się na młodzież jak kura na pływające kaczęta. Wiem z własnego doświadczenia, że upadki i niezgrabności początkowe profes. nie przynoszą mu żadnej ujmy. Owszem, są one zachętą i przykładem dla wszystkich nie umiejących, a okazją dla usprawnionych do podzielenia się swą wiedzą. Oprócz tego, nauczyciel nieumiejący jeździć, nigdy nie będzie się spieszył z realizacją łyżwiarstwa w szkole.

Drugą trudnością są kwestje programowe. Programy szkolne nie uwzględniają łyżwiarstwa. Wzmianka o sportach w czasie tak zw. go-

dzin gier popołudniowych nie wystarczy na opanowanie łyżew. Koniecznem jest wyjście na lód w czasie godzin normalnych przed południem. Nie możemy tu stosować półśrodków t. j. chodzenia raz na tydzień ze względu na nasze stosunki klimatyczne.

W zimie mamy klimat na zachodzie bardziej oceaniczny, na wschodzie bardziej kontynentalny. Charakterystyczną cechą tych klimatów są zmiany pogody, zależnie od przewagi wiatrów zachodnich lub wschodnich. Pierwsze są częstsze i dlatego zima nasza nie jest mroźna. Trzy miesiące zimowe mają średnią temperaturę jak na zimę wysoką:

	grudzień	styczeń	luty
Krainy zachodnie	+ 0.5	— 2°	— 0.8°
„ wschodnie	— 8.3°	— 5°	— 4.5°
„ południowe	— 2°	— 3.8°	— 2.5°

W tych warunkach okres zamarzania wody, a więc okres ślizgawkowy wynosi w ciągu całej zimy: na zachodzie od 15 — 50 dni (średnio 21 dni), na wschodzie od 30 — 100 (średnio 46 dni), na południu od 20 — 85 (średnio 32 dni). W dodatku nie są to dni skoncentrowane, a rozproszone w ciągu 3 miesięcy, przeplatane okresami ciepłemi. Taki przebieg zimy nie ułatwia uprawiania łyżwiarstwa, ale jednocześnie zmusza nas do bezwzględnego, celowego wyzyskania okresu ślizgawkowego, poświęcenia wszystkich lekcyj wych. fiz. na łyżwiarstwo, gdyż nigdy nie wiadomo, czy w dniu następnym będzie lód czy odwilż. W szkole musi być stałe pogotowie łyżwiarskie, nauczyciel i chłopcy muszą śledzić z uwagą komunikaty meteorologiczne. Dopiero wtenczas można będzie mówić o nauce i postępach łyżwiarstwa w szkole. Jest nadzieja, że w nowych programach szkolnych te sprawy będą wyraźnie postawione, ułatwi nam się w ten sposób pracę nad tym sportem.

Gdy umiemy jeździć na łyżwach, jesteśmy na tyle rozsądni, że interpretujemy właściwie ramy nas obowiązujące trzeba wtedy rozwiązać zasadniczą sprawę. Kto płaci koszta ślizgawki? Co zrobić, żeby wszyscy jeździli? Najprostszem rozwiązaniem byłoby urządzenie ślizgawki na boisku szkolnem siłami młodzieży lub służby szkolnej, lecz wtedy mamy kontra sobie dyrekcję (obawa przed kosztami), odpowiedzialność w godzinach popołudniowych, siedzienie uczniów cały

dzień na lodzie, ograniczenie swobody na przerwach i t. d.). Trzeba nieraz kilkoletniej cierpliwości i wytrwałości w dążeniu, aby w ten najłatwiejszy i najprostszy sposób zrealizować pomyślnie tę kwestję. Gdzieindziej, to najprostsze rozwiązanie znalazłoby poparcie dyrekcji — brak wtedy miejsca.

Trzeba więc szukać terenu poza szkołą, mogą wchodzić w rachubę tereny bliskie, na które można przyjść bez straty czasu samej lekcji. Z zasady właściciel ślizgawki pójdzie na duże ustępstwa, gdyż i tak rano ślizgawka świeci pustką. Umawiać się nie od głowy, a od godziny, w najgorszym razie od klasy. Pieniądze na opłatę można czerpać z 3 źródeł.

1) od samych uczniów czy uczenic w formie jednorazowego funduszu ślizgawkowego, zebranego oficjalnie przez sekretarjat szkolny.
2) od koła Przyj. Gimn. w formie zasiłku,
3) od dyrekcji.

Najniezawodniejszy jest pierwszy sposób, który stosuję u siebie, opłata od klasy na godzinę bez wzgl. na ilość wynosi 1.60. Każdy chłopiec, nie wyłączając zwolnionych częściowo od wych. fiz., czy całkowicie, płaci 1 zł. za sezon. Niezamożnym może klasa obniżyć tę opłatę a nawet zwolnić całkowicie. Pożądanem byłoby, aby wynajętą ślizgawkę opłacała szkoła z funduszów własnych lub Koła Przyjaciół. Możliwem to będzie w czasach lepszych finansowo lub wtedy,. gdy łyżwiarstwo będzie obow. ćwicz. podczas zimy. Gdy już mamy wszystko gotowe, przyjdą trudności osobiste poszczególnych uczniów. Ogół odniesie się do poczynań nauczyciela z radością i pełną pomocą. Będą jednakże jednostki, które zastosują opór bierny. Są różne tego powody:

1) brak łyżew i niemożność ich kupienia,
2) brak butów (wielu uczniów posiada półbuciki),
3) fałszywa ambicja,
4) obawa przed upadkiem—niewiara w siebie.

Jedni będą wyraźnie stawiali sprawę, a inni będą kręcić, przynosząc zwolnienia, wynajduje różne bóle nóg, zaziębienie, zwalając swą niechęć na brak obuwia. Z pierwszymi łatwiej możemy dać sobie radę. Wystarczy z nimi serdecznie porozmawiać i ułatwić wyjście na lód przez kupno łyżew dla szkoły (wystarczy w zupełności 20 p. łyżew, przeznaczając na to 160 zł. w trudniejszych warunkach finans. szkoły rozłożyć zakup na 2 — 3 lata. Łyżwy winne mieć uchwytniki na obcasy).

Z drugimi nie bawić się, uważać branie udziału w ślizgawce za normalny obowiązek ćwiczenia i wyciągać konsekwencje, stwierdzając nieobecność i niewykonywanie przepisów szkolnych co do ćwiczenia, obniżając stopień w wych. fiz.

Są tacy, którzy powiadają: chcę jeździć, ale nie mogę, bo mam tylko półbuciki. Tutaj trzeba radzić. Jako tako, uratują sprawę różne półśrodki (grube skarpetki, paski, buty pożyczone w rodzinie i t. p.). W żadnym razie nie zwalniać z ćwiczeń. Tragicznie ta sprawa nie wygląda. Jest sporo u mnie takich chłopców, którzy nauczyli się jeździć na łyżwach, mając jedynie półbuciki. Mam pewność pozatem, że na drugi rok, będą tak kombinować, żeby mieć buty. Trudniej będzie rozwiązać sprawę u dziewcząt z pantofelkami na wysokich obcasach. Myślę jednak, że tylko wyraźne żądanie szkoły oraz cicha propaganda nauczycielki, przypominającej dość wcześnie o koniecznem posiadaniu bucików, może tę sprawę ostatecznie załatwić.

Gdy mamy lód i wszystkich na lodzie, możemy nareszcie przejść do nauki. Nie zaszkodzi, gdy w grudniowych osnowach lekcyjnych uwzględnimy elementy ruchowe, przygotowując do łyżwiarstwa. Będą to w pierwszym rzędzie ćwiczenia równoważne: wagi i pistolety na przyrządach lub bez, wychodzące z różnych postaw; będą to marsze wypadowe, podskoki wypadowe; skręty i skłony tułowia połączone z ruchem właściwym rąk. Nie zaszkodzą dla wszystkich ćwiczenia w padaniu, w podporze, wykroki skośne i t. d. Nauka łyżwiarstwa różni się od metody stosowanej w innych działach wych. fiz. Cechą jej jest: indywndualne pojeście do każdego oraz nauka w małych gromadkach. Nigdy całą klasą ze względu na różny poziom łyżwiarstwa. W każdej klasie, nawet najniższej mamy doskonałych łyżwiarzy, średnich, umiejących jeździć i nie znających tego sportu.

Te grupy musimy wyłączyć, znać je i zastosować do nich różną formę pracy, tak aby każdy mógł postępować w jeździe na łyżwach, aby każdy zbliżał go do doskonałości, aby po każdej lekcji mógł sobie powiedzieć, że czegoś się nauczył, że jakiś element ruchu zdobył lub rozwinął.

Największą uwagę początkowo musimy zwrócić na nieumiejących jeździć,nimi się zająć, w nich włożyć najwięcej energji. I tu zauważymy ciekawe zjawisko, jedni podchwycą szybko wskazówki, i po jednej-dwóch godzinach będą jeździli zupełnie prawidłowo. Innym nauka będzie sprawiała trudności. Głównym czynnikiem hamującym postęp będzie obawa przed upadkiem, i dla tego naukę u tych należy zacząć od kilkakrotnego siadu na lodzie, ażeby delikwent stwierdził, że zie-

mia jest tuż pod jego nogami, że upadek nie jest tak bolesny, szczególnie wtedy, gdy robi się to ostrożnie.

Grupa druga z kolei, to ci, którzy jeżdżą. Z nimi przerabiamy przygotowawcze formy do łuków: a więc przekładankę wprawo i wlewo, półłuki, jazdę dwójkami. Zwracamy uwagę na układ ciała i na jazdę na krawędzi łyżwy. Zaczynamy jednocześnie jazdę tyłem pojedynczo i dwójkami naprzemian. Ci, którzy mają opanowaną jazdę figurowę muszą być zachęceni do pogłębienia swej umiejętności przez jazdę dwójkową, najrozmaitsze motylki, kroki taneczne, kombinacje łuków zewnętrz. i wewnętrznych oraz inne. Niektórzy opanowali w zupełności jazdę figurową wprzód, nie umieją jednak jeździć tyłem. Trzeba więc ich przypilnować i zachęcić. W całej tej nauce nauczyciel nie powinien zapominać o sobie, winien sam stale pogłębiać swoją sprawność. Wytwarza się miły, specyficzny niespotykany w innych działach, stosunek między nauczycielem a wychowankami. Przez wspólną naukę, wskazówki chętnie udzielane przez młodzież nauczycielowi i odwrotnie przez stałą pomoc nauczyciela dla słabszych, wytwarza się współżycie i współpraca. Współpraca ta winna być zużyta także do nauki gorszych łyżwiarzy przez lepszych. Odgrywa tu dużą rolę znajomość stosunków i przyjaźń w klasie. Oddawać trzeba uczących się w ręce ich przyjaciół. Praca więc nauczyciela będzie rozproszona, winien on się zjawić tam, gdzie ma coś do zrobienia, przerzucać się od jednostki do jednostki, łączyć chwilowo grupy równorzędne dla zbadania ich postępu, dla wskazania błędów, poprawienia oraz dla nauczania nowych rzeczy. Masówka jest możliwa tylko w początkowych okresach jazdy. Im dalej jesteśmy od początku, tem więcej pracy nad jednostkami. Naukę samą urozmaicać zabawami, ma się rozumieć znów w zastosowaniu do grup poszczególnych.

Będą to: gonitwy, czarodzieje, berki, jazda w kole, gwiazdy, młynki, węże, gromadne holendrowanie, pistolety, armaty, skoki w dal i w wyż oraz inne znalezione czy to w podręcznikach o łyżw. czy wykombinowane przez nauczyciela.

Doskonałym bodźcem do postępu w nauce będą próby dostosowane do poziomu klasy albo ujednostajnione dla całego gimnazjum. Im więcej będzie stopni takich prób tem lepiej (nie przekraczać jednak 8 — 10 stopni). Dzięki nim, stwarza się moment współzawodnictwa z własną słabością, ukazując bliski do osiągnięcia cel. Chłopiec, zdobywszy jeden stopień sprawności, zdąża do drugiego ze wszystkich sił, wydobywając z siebie maximum inteligencji, woli i wytrwałości. Można przeprowadzić zawody międzyklasowe na podstawie tych prób,

punktując i notując osiągnięte wyniki chłopców. Pozatem trzeba zrealizować pragnienie wielu chłopców w zawarte w słowie — hockey. Nie dopuszczać jednak do gry wszystkich. Postawić wyraźnie sprawę, tylko ten będzie brać udział w hockey'u kto wykaże się dobrą jazdą figurową. Hockey winien stać się środkiem w rękach nauczyciela, przy pomocy którego zmusza się i zachęca chłopców do zdobywania większej sprawności w jeździe figurowej. Warunki te w miarę ogólnego postępu, podwyższać. W pierwszym rzędzie należy skierować wysiłki chłopców na opanowanie jazdy figurowej, a następnie jazdy na szybkość i zręczności w skokach. Jazda figurowa, raz opanowana, pozostanie na całe życie. Na hockey i jazdę szybką nie będzie dojrzały człowiek miał ochoty. Nie można jednak zapominać i ignorować elementów szybkości i walki jakiemi rozporządzamy w hokey'u. Tkwią tu pierwszorzędne momenty wychowawcze potrzebne polakom bardzo, wytwarzające maximum pewności siebie, ofiarności i bezwzględności. Zauważyłem, że nie wszyscy palą się do hockey'a są tacy, którzy go unikają. Pytanie więc, czy właśnie tych, ze stanowiska potrzeb polskich, nie należałoby zachęcać i ośmielać w tym kierunku. Doskonałem uzupełnieniem pracy łyżwiarskiej w szkole będzie sekcja łyżw.-hokejowa w Gimn. klubie czy Kole Sportowym. Ona pozwoli wyładować się w walce zewnętrznej, tym najlepszym, najsprawniejszym i najbardziej bojowym chłopcom. Ona także ułatwi nauczycielowi pracę w szkole, gdyż ci właśnie społecznicy-sportowcy, będą największą pomocą w nauce podczas lekcji łyżwiarstwa.

Sekcja ta będzie inicjatorką i wykonawczynią dorocznych zawodów łyżw. w jeździe figurowej i biegach, które ogłoszone wcześniej, staną się podnietą w pracy nad sobą.

Nauczyciel nie może zapominać, że łyżwiarstwo może służyć jako jeden z punktów P. O. S. Należy wyzyskać okres lodowy i przeprowadzić próbę na P. O. S. z łyżwiarstwa. Jak dotąd, łyżwiarstwo nie cieszy się powodzeniem u kandydatów na P. O. S.

Wina tutaj programów łyżw. w P. O. S. oraz warunków technicznych. Warunki łyżw. w przepisach P. O. S-u opierają się tylko na biegach od 500 m do 5000 m. Biegi te trudno przeprowadzić ze względu na brak miejsca na ślizgawce lub trudności w wyznaczeniu bieżni. Ażeby wprowadzić łyżw. do P. O. S-u trzeba uwzględnić w warunkach P. O. S-u jazdę figurową. Pomóżmy także harcerstwu przeprowadzając w porozumieniu z drużynowymi próby harc. na sprawność łyżwiarza. Reasumując, stwierdzam:

1) łyżwiarstwo winno się stać w szkole takiem samem ćwiczeniem, jak gry sportowe, t. j. obowiązkiem dla wszystkich i przeprowadzonem na wszystkich lekcjach tygodniowych w. f.,

2) łyżwiarstwo winno być ułatwione przez czynniki szkolne za pośrednictwem:

a) własnych ślizgawek szkolnych,
b) łyżew jako obowiązkowego sprzętu młodzieży,
c) pieniędzy wyłożonych na sprzęt hockey'owy i łyżwy;

3) ze względu na nasz klimat, należy natychmiast wykorzystać całkowicie okresy mrozu.

BRONISŁAW CZECH.

Nowe drogi w rozwoju techniki narciarskiej.

Czem jest technika narciarska i w jakim stopniu jej poziom warunkuje przyjemność z jazdy na nartach wie każdy turysta, nie mówiąc już o zawodniku zjazdowcu, dla którego niekiedy stracone sekundy są już nie do odrobienia. Jeszcze do wiosny ubiegłego roku wszyscy polscy narciarze t. j. turyści i zawodnicy w ciężkim górskim terenie napotykali na znaczne trudności, potęgowane w pewnych wypadkach zmianami atmosferycznemi. To też dla zjazdu na ciężkim i kopnym śniegu lub na łamiącej się szreni przewidywał ówczesny repertuar techniki przeważnie nast. ewolucje: łuk z oporu, obskok i telemark. W ostatnich zaś czasach posługiwano się dość często kristjanją zwykłą i nożycową, przyczem należałoby dodać, że ewolucje te wykonywano chętnie w łatwym terenie, na łączkach i ubitym śniegu. Z chwilą zmiany terenu na trudniejszy, zazwyczaj zapominało się o tych kristjanjach a nawet o telemarku i zjeżdżano łukiem z oporu, obskokami, albo też „z góry jedź, z góry jedź, a na dolinie — h a m u j". Wprawdzie łuk z oporu, obskok i telemark były efektownymi ewolucjami, ale za to nie zawsze skutecznemi, tam gdzie chodziło o pewny, szybki zjazd. Problem szybkiego i pewnego zjazdu rozwiązano przy pomocy krystjanji nożycowej i zwykłej, ale tylko częściowo, ponieważ w trudnych warunkach śniegowych obie te ewolucje zawodziły. Jednocześnie należałoby zaznaczyć, że ewolucje te wykonywano

w stosunkowo łatwym terenie, który umożliwiał zjazd strzałą, a ewolucje stanowiły zazwyczaj ułatwienie w nieznacznych zmianach kierunku zjazdu, ewentualnie jego zakończenie. Trudność pełnego rozwiązania zjazdu przy pomocy krystjanji tkwiła w wymaganiach technicznych wspomnianych ewolucyj. I tak: krystjanja zwykła jakkolwiek jest łatwa do wykonania na puchowym i płytkim śniegu, to na szreni, albo na kopnym śniegu nastręcza duże trudności i wymaga znacznego wysiłku, ponieważ tyły nart są uwięzione w śniegu; natomiast na szreni kantowanie nart jest nierówne, co powoduje częste upadki. W tych samych warunkach śniegowych krystjanja nożycowa wskutek konieczności nierównomiernego obciążania nart powoduje niepewność zwrotu, rozjechanie nart i również kończy się upadkiem. Najracjonalniejsze dotąd rozwiązanie pewnego i szybkiego zjazdu bez względu na trudności terenowe i warunki śniegowe przyniosła dobrze opanowana *krystjanja z odciążeniem tyłów*. Powyższą ewolucję zna narciarstwo austrjackie już od dawna. Długie, strome zjazdy alpejskie urozmaicone licznemi trudnościami terenowymi, wymagają wysokiej techniki zjazdowej, która obok pewności zjazdu musi jednocześnie zabezpieczyć przed niebezpieczeństwami terenu. To też nic dziwnego, że narciarze tamtejsi w poszukiwaniu nowych możliwości technicznych musieli kierować się w pierwszym rzędzie dostosowaniem techniki do terenu. W związku z tem wyłoniła się potrzeba stworzenia takich ewolucyj, które przy zapewnieniu możliwie największej szybkości ciągłości i pewności jazdy, jednocześnie nie wymagały nadmiernego wysiłku mięśniowego, który przy tamtejszych długościach zjazdu nie mógł być czynnikiem obojętnym. Wyrazem tych usiłowań jest właśnie krystjanja z odciążeniem tyłów, którą cechuje nadzwyczajna lekkość wykonania, na skutek nieznacznego wysiłku mięśniowego, oraz doskonała zwrotność.

Polskie narciarstwo zapoznanie się z tą ewolucją zawdzięcza Polskiemu Związkowi Narciarskiemu, który w trosce o poziom techniczny naszego narciarstwa, sprowadził w bieżącym roku p. Wolfganga trenera austrjackiego, który nauczył tej krystjanji w okresie wiosennym na kursie dla zjazdowców zorganizowanym przez P.Z.N. w Dolinie Pięciu Stawów Polskich. Pomimo krótkiego czasu trwania kursu p. Wolfgang uzyskał doskonałe wyniki pracy. Narciarze nasi, jakkolwiek już dawniej odznaczali się pewną brawurą jazdy, to jednak po opanowaniu wymienionej ewolucji znacznie podnieśli swoją klasę. Poprawa ta uwidoczniła się przedewszystkiem w technice biegu zjazdowego i slalomu.

Krystjanja z odciążeniem tyłów jest do pewnego stopnia połączeniem krystjanji zwykłej i nożycowej, które umożliwia łatwe wykonywanie skrętów bez szczególnego wysiłku mięśniowego przy jednoczesnym zapewnieniu pewności i ciągłości zjazdu, a polega ona na odciążeniu tyłów nart w momencie skrętu oraz obciążeniu całych nart z jednoczesnem wysunięciem nogi nadającej kierunek.

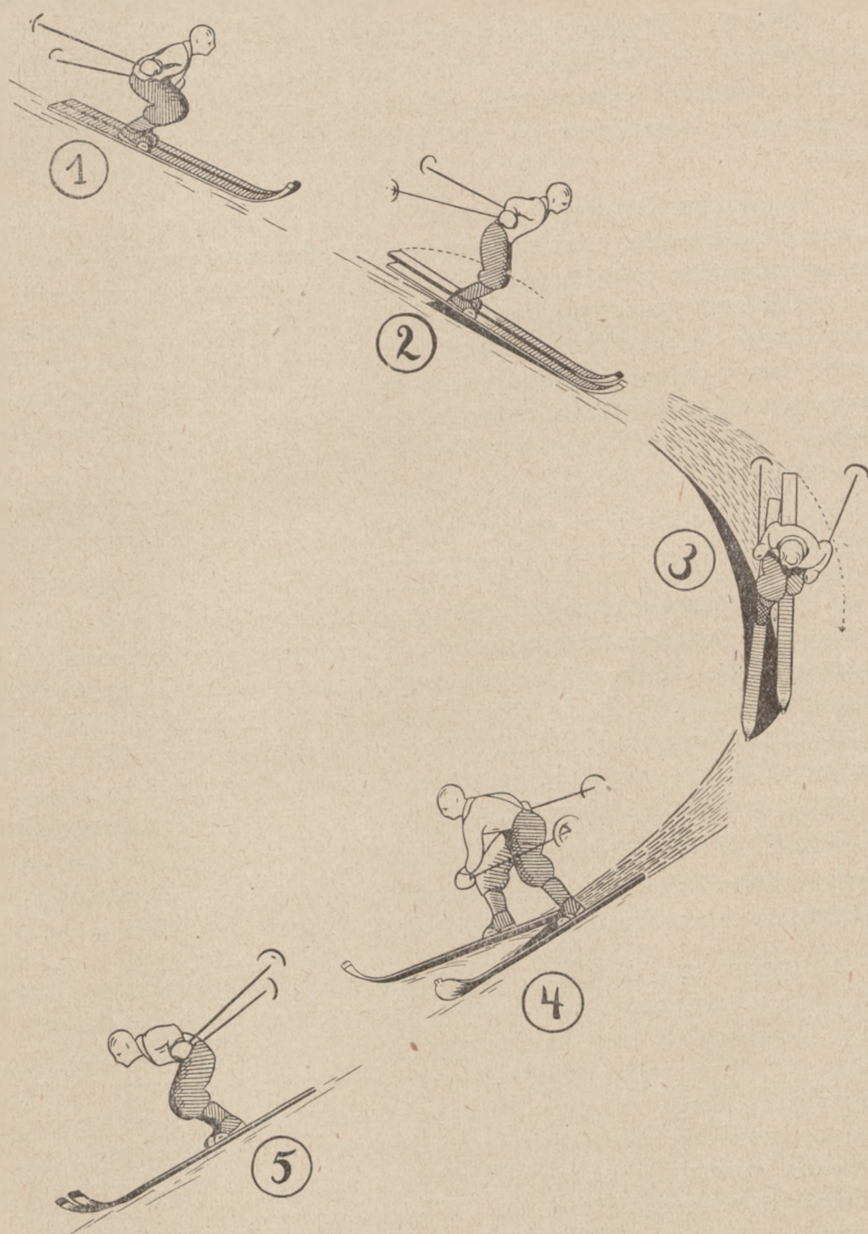
Celem łatwiejszego objaśnienia powyższej ewolucji zamieszczamy poniżej cykl najbardziej charakterystycznych momentów, które w kolejności omówimy:

(Rys. 1.). *Dojazd do ewolucji.* Z postawy zjazdowej do powyższej ewolucji przygotowuje się przez lekkie ugięcie nóg w kolanach pogłębiające postawę półkuczną.

(Rys. 2.). *Odciążenie tyłów nart i zapoczątkowanie skrętu.* Po uzyskaniu pogłębienia postawy półkucznej, następuje niezupełny i szybki wyprost nóg w kolanach (przypominający odbicie) zależnie od warunków śniegowych, który powoduje odciążenie tyłów nart. Jednocześnie z pochyleniem ciała wprzód wykonywa się początek skrętu tułowiem, który prowadzi tyły nart tuż nad powierzchnią śniegu i wysuwa się nartę kierunkową wprzód, przyczem należy zaznaczyć, że w czasie wykonywania tej fazy podobnie jak i w dalszych fazach dzioby nart suną w śniegu.

(Rys. 3.). *Wykonanie skrętu.* Odciążenie tyłów nart osiągnięte na rys. 2. zwykle kończy się przedwcześnie, to też celem niejako wytrzymania tego ruchu należy unosić kolana w górę, wskutek czego uzyskuje się znaczne opóźnienie w opadnięciu tyłów nart. Unoszeniu kolan towarzyszy dalszy skręt tułowia wykonywany ruchem miękkim i ciągłym. Wytrzymanie skrętu ciała uzależnione jest od wielkości projektowanej krzywizny. To też przy wykonywaniu małych krzywizn wytrzymanie to jest krótsze a ruch gwałtowniejszy, przy wielkich krzywiznach zaś wytrzymanie powinno być dłuższe a ruch spokojniejszy. W tej fazie podobnie jak na rys. 2. odbywa się dalsze wysuwanie wprzód narty kierunkowej i skręt przeciwległego barku w stronę krzywizny, oraz zakończenie ruchu nadającego nartom pożądany kierunek.

(Rys. 4.). *Zakończenie skrętu.* Po uzyskaniu właściwego kierunku przez ustawienie nart następuje obciążenie całej powierzchni nart z jednoczesnem ugięciem nóg w kolanach, dalszym i energicznym skrętem barku oraz pochyleniem ciała wprzód. W tej pozycji nieco większe obciążenie jest na narcie dolnej, co ułatwia dalsze wyprowa-


1
2
3
4
5

dzenie narty kierunkowej wprzód i jednocześnie przeciwdziała niepotrzebnemu obsuwaniu się.

(Rys. 5). *Wyjazd.* Po wykonaniu fazy omówioniej na rys. 4 ciało znajduje się w pozycji kucznej jedynie narty jeszcze przez moment prowadzone są nożycowo. Dlatego też w tej fazie należy narty wyrównać i równomiernie obciążyć a następnie przyjąć postawę zjazdową.

Wymienioną krystjanją również można zatrzymywać się w bardzo szybkim pędzie. Zatrzymywanie to w pierwszej fazie przypomina wykonywanie całej krystjanji jedynie z tą różnicą, że po uzyskaniu przez narty zmiany kierunku jazdy o 90^0 następuje jednoczesne i gwałtowne obciążenie obu nart na krawędziach a to: na zewn. górnej narty i wew. dolnej oraz nachylenie kolan do stoku a odchylenie tułowia od stoku. W czasie obsuwania narty należy prowadzić równolegle.

Krystjanję z odciążeniem tułów nart można również wykonywać z oporu który stanowi w tym wypadku fazę wstępną, po której następuje złączenie nart i normalne wykonanie ewolucji.

Ogólnie zaznaczyć należy, że wykonywanie tej krystjanji w stromym terenie wymaga zwrócenia szczególnej uwagi na właściwe odciążenie tyłów, które w pewnych wypadkach nadmiernie wykonane powoduje oderwanie się dziobów nart i przejście do przeskoku. Samo odciążanie tyłów nart uzależnione jest od jakości śniegu. I tak: na puchowym śniegu znajdującym się na twardym pokładzie, odciążenie nart powinno być nieznaczne, takie aby tyły nart przesuwały się tuż nad powierzchnią śniegu.

Dla ułatwienia na poszczególnych rysunkach obciążone płaszczyzny nart zakreskowano.

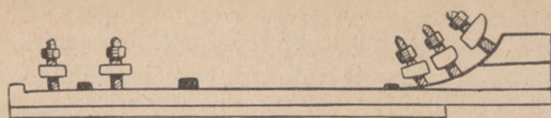
Natomiast na głębokim i kopnym śniegu odciążenie tyłów nart musi być wyraźniejsze, ponieważ w przeciwnym razie nie byłoby można poprowadzić nart nad powierzchnią śniegu. W łamiącej się szreni odciążenie tyłów musi nastąpić jednocześnie zwłaszcza przy tym rodzaju śniegu, zaś przy końcowej fazie ewolucji obciążenie całych nart musi być zdecydowane i jednoczesne. W ten sposób wykonywana ewolucja pozwala na załamywanie nawet dość grubej szreni co decyduje o pewności zjazdu. W końcu należy zaznaczyć, że do poprawnego wykonania ewolucji koniecznem jest zwrócenie uwagi na właściwe dopasowanie sprzętu. W pierwszym rzędzie na uwagę za-

sługuje konieczność dopasowania obuwia do wiązań jak również posiadanie sprężyn przytrzymujących tyły nart w czasie jazdy. Na stromych zboczach przy rozwijaniu większych szybkości należy posługiwać się specjalnym rodzajem nart t. zw. zjazdowych zaopatrzonych w metalowe kanty.

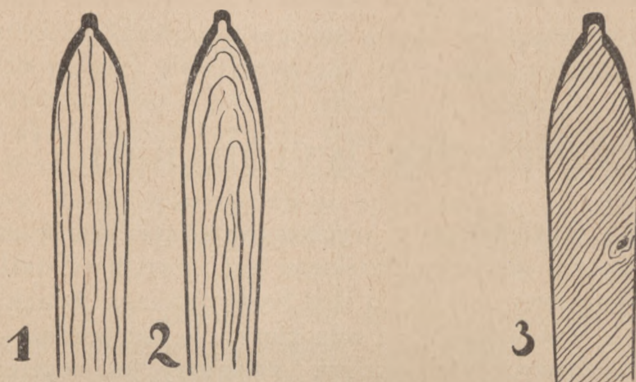
BRONISŁAW CZECH.

Domowy wyrób nart.

Jednem z zagadnień pracy wychowawcy fizycznego w dziedzinie rozpowszechniania sportu narciarskiego jest sprzęt narciarski. Wprawdzie dzisiejsze ceny nart nie są zbyt wygórowane, a jednak w wielu wypadkach są one niedostępne młodzieży. To też pomimo dobrych warunków terenowych wychowawca zmuszony jest wyeleminować narciarstwo z programu swoich zajęć. Niejednokrotnie zakłady szkolne posiadają własne warstaty i domowy wyrób nart mógłby być zrealizowany, ale brak odpowiednich wiadomości fachowych stwarza niepokonalne trudności. Tymczasem sprawę domowego wyrobu nart można łatwo urzeczywistnić na terenie szkoły jeżeli ma się do dyspozycji materjał i skromnie wyposażony warstat stolarski. Najlepszym materjałem do wyrobu nart jest niewątpliwie hikora, lecz ten rodzaj drzewa sprowadzany jest z zagranicy i wskutek tego drogi. Dlatego też u nas do wyrobu nart używa się przeważnie drzewa jesionowego. Odpowiedni materjał uzyskuje się w sposób następujący: ścięty pień jesionu piłuje się na deski 3—4 cm grube, 10—12 cm szerokie, zależnie od rodzaju nart. Deski te suszy się pod nakryciem przekładając je kawałkami drzewa. Zazwyczaj to suszenie powinno trwać około kilku lat, lecz w każdym razie niemniej niż jeden rok. Jakość drzewa jesionowego można określić po jego wadze i kolorze. Najlepszy do wyrobu nart jesion górski, który po wysuszeniu odznacza się znacznym ciężarem, wytrzymałością i elastycznością, przyczem jego szerokie słoje posiadają zielonkawe zabarwienie. Jesion zwykły natomiast jest lekki, posiada wąskie słoje miejscami prążkowane o barwie ciemno brązowej i jednocześnie jest kruchy przez co jako materjał do wyrobu nart nieco gorszy.

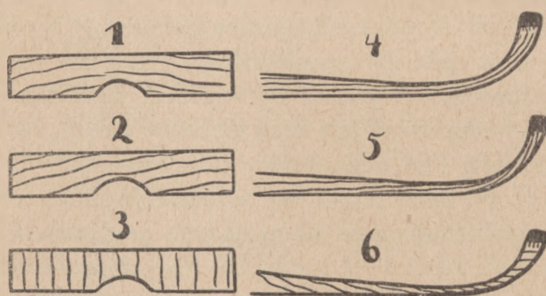


Forma do gięcia nart (widok z boku).



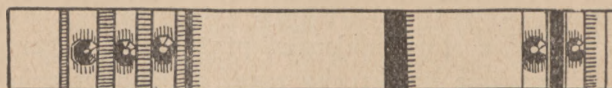
1) Dobry słój, szeroki, prosty, 2) także dobry słój t. zw. flachholz, mocny i elastyczny.

Zupełnie zły słój.



Widok z profilu
1) Idealny słój, 2) także bardzo dobry słój, 3) zupełnie zły słój, 4) Idealny słój, 5) także dobry, 6) zły słój (zadzierzysty).

7



Ta sama forma do gięcia nart (widok z góry.

Zanim przystąpimy do wyrobu nart przedewszystkiem musimy zdecydować jaki rodzaj nart zamierzamy sporządzić. Zasadniczo rozróżniamy następujące rodzaje nart:

Narty skokowe o trzech rowkach, elastycznym i miękkim dziobie, posiadające nast. wymiary: dł. 2,35 m — 2,40 m, szerokość w środku 8,8 cm, szer. w dziobie 10 cm, szer. piętki 9,2 cm, grubość w środku 3 cm, grub. w dziobie 0,8 cm, grub. piętki 1,3 cm.

Narty biegowe, elastyczne w dziobie. Długość ich zależna jest od wysokości narciarza i przeważnie waha się w granicach od 2,10 m — 2,30 m; szerokość zaś nart odpowiednia jest do długości, przeważnie jednak wymiary te są następujące: dziób — 7 cm, piętka—6 cm, środek narty — 5,8 cm. Grubość pod wiązaniem 3,5 cm, dziób — 0,7 cm, piętka — 1,2 cm.

Narty zjazdowe, które powinny być elastyczne nietylko w wygięciu dzioba lecz w całej przedniej części. Długość tych nart wynosi 2,10—2,25 m, szerokość natomiast uzależniona jest od długości i zwykle posiada nast. wymiary: dziób — 10 cm, piętka — 9 cm, środek narty — 8 cm. Grubość w środku — 2,8 cm, w wygięciu dzioba 0,8 cm piętka — 1 cm.

Narty slalomowe są nieco sztywniejsze w dziobie od nart zjazdowych, jednak niewiele a to z tego względu, że, trasa slalomu jest zwykle ubita.

Narty turystyczne powinny posiadać elastyczny dziób. Długość nart 2,15 m—2,25 m. Szerokość: dziób — 9 cm, piętka — 8 cm, środek narty — 8 cm. Grubość pod wiązaniem — 2,8 cm, w dziobie — 0,9 cm, piętka — 1 cm.

Przystępując do wyrobu któregokolwiek z wyżej podanych rodzajów nart obok suchego materjału musimy mieć odpowiednie narzędzia stolarskie. Tu należą: warstat, piłka do piłowania drzewa, hebel, hebel do rowków ośnik (podobny do zwykłego noża ujętego w dwa ręczne uchwyty), cyklina, papier do szlifowania drzewa.

Praktycznie do wykonania narty przystępujemy w następujący sposób: na wstępie wykonywamy z tektury lub z miękkiego drzewa formę szerokości z wierzchu i formę profilu narty, poczem heblujemy powierzchnię dolną i boczną deski, z której ma być wykonana narta. Potem na boczną powierzchnię deski przykładamy formę profilu, odrysowujemy go i wycinamy piłką. Następnie dzioby nart w odpowiedniem naczyniu parzymy w gorącej wodzie (jeżeli posiadamy odpo-

wiednie naczynie, to można parzyć całe narty). Jednocześnie należy zaznaczyć, że w tej fazie wyrobu narta nie może mieć wyciętych dziobów. Po rozmiękczeniu drzewa zakładamy dzioby do formy, której szerokość powinna być taka, aby dwa drzewca nart położone równolegle koło siebie mogły spoczywać całemi powierzchniami na niej mając między sobą wąską szparę, przez którą wystają wmontowane w formę nagwintowane kawałki żelaza. Formę sporządza się z grubych desek miękkiego drzewa. Miejsce, w którem ma się uformować wygięcie dzioba otrzymuje się przy pomocy trzech drewnianych przytrzymywaczy i trzech śrub, które dociskają miękką część narty do formy. W tym czasie można również wyginać i środek nart przez jednoczesne polewanie wodą drzewa i nagrzewanie lampą benzynową. Następnie należy przykręcić przytrzymywaczami tyły nart do formy. Można to zrobić również po wysuszeniu dziobów nart w formie, wkładając tyły nart powyżej środków do gotującej wody.

Po wyjęciu nart z formy, przykładamy na wierzch tekturową formę, wykonaną poprzednio i obrysowujemy grubym stolarskim ołówkiem, poczem wycinamy piłką po zewnętrznej stronie śladu, oraz dokładnie obrabiamy heblem kanty i płaszczyznę górną, a na wygięciu dzioba posługujemy się ośnikiem. Po wyheblowaniu narty dokonywa się wygładzenia cykliną lub prostokątnym kawałkiem drzewa owiniętego papierem do szlifowania drzewa. Po całkowitem wygładzeniu narty zapuszcza się ją polituą, poczem jeszcze raz należy wygładzić nartę przetartym papierem do szlifowania drzewa. Dopiero przy ponownem polituowaniu pory drzewne już nie występują i narta uzyskuje należytą gładkość. Wkońcu rysujemy linję i wyheblowujemy rowek oraz impregnujemy całą powierzchnię ślizgową terem drzewnym.

Oceny książek.

Dr. Władysław Dybowski — *Fizjologiczne podstawy wychowania. Rozwój fizyczny dzieci i młodzieży, okresy rozwoju człowieka i ich higjena.*

Pod powyższym tytułem ukazała praca obejmująca 134 dwuszpaltowe strony druku, bogato ilustrowana rysunkami, wykresami, tablicami i zdjęciami z natury już to zaczerpniętemi z klasycznych prac różnych autorów, już to własnemi.

Jak wynika z tytułu uzupełnionego wyjaśnieniami praca ta stanowi w istocie swej poradnik wychowania fizycznego oparty o zasadę dostosowania ćwiczeń i higjeny do właściwości wieku, poczynając od wczesnego dzieciństwa do starości.

Po wstępie poświęconym krótkiemu zarysowi fizjologji człowieka z uwzględnieniem osobliwości jego rozwaju, autor posiadając znajomość literatury podmiotu i duże osobiste doświadczenie przechodzi kolejno okresy rozwojowe człowieka, zatrzymuje się na ich właściwościach i podaje szereg wskazówek praktycznych, dotyczących higjeny i dostosowania ćwiczeń do potrzeb wieku, warunków pracy i życia. Całość opracowania w formie popularnej, świadczy o tem, że książkę swą autor przeznacza dla szerokiego ogółu, interesującego się zagadnieniem wychowania fizycznego. Rodzice znajdą tu szereg cennych wskazówek, wychowawca wytyczne dla swej działalności, a wychowawca fizyczny podręcznik z datami i cyframi niezbędnemi w jego pracy.

Poważną wadą książki jest to, że stanowiąc dosłowną odbitkę z T. I (Marzec 1933 r.) Encyklopedji Wychowania Fizycznego w odmiennej numeracji stron czyni nieaktualnymi bardzo szczegółowe powoływania się autora na cytaty tekstualne, tablice, rysunki i zestawienia.

Z.

Dr. H. Wasilkowska-Krukowska. *„Wychowanie fizyczne i sporty w wieku dziecięcym"*. Książnica-Atlas. Lwów-Warszawa 1933 r., str. 190 i 19 rycin.

Celem autorki, jak zaznacza w przedmowie, było przedstawienie w ogólnych zarysach całokształtu zagadnień, dotyczących wychowania fizycznego i sportów w wieku dziecięcym od niemowlęctwa do 14-go roku życia.

Autorka w książce omawianej opierała się na swej wieloletniej pracy na polu profilaktyki pedjatrycznej, na obserwacjach sportowych przyznać

należy, z zadania swego wywiązała się po mistrzowsku.

Rozdział I-y traktuje o znaczeniu ćwiczeń fizycznych i o historji ich rozwoju. Prawdopodobnie przez niedopatrzenie wkradły się tu pewne nieścisłości. Na str. 9 jest mowa, że: „Mniej więcej około 50-ego roku przeszłego wieku, niemal jednocześnie w kilku krajach, nastąpiło zainteresowanie się gimnastyką...". Następnie autorka wymienia nazwiska tych, którzy tworzą swe systemy gimnastyczne. Jeśli idzie o Nachtegalla (Danja) i Linga-ojca (Szwecja), to działali oni w tej dziedzinie już pod koniec XVIII i na początku XIX stulecia, zaś w Niemczech zapoczątkował tę pracę przed nimi Guts-Muths, wydając w r. 1793 książkę p. t. „Gimnastyka dla młodzieży".

Treścią rozdziału II-go jest omówienie rozwoju fizycznego dziecka w różnych okresach życia aż do dojrzewania płciowego. Materjał tu zawarty stanowi niejako zarys pewnych rozdziałów higjeny szkolnej, zupełnie trafnie ujęty i podany zgodnie z popularyzacyjnem przeznaczeniem dziełka.

Również dwa następne rozdziały, traktujące tak samo w zarysie o „Znaczeniu słońca, powietrza i pracy mięśniowej dla zdrowia" oraz o „Pielęgnacji skóry i hartowaniu", z powodzeniem nadawałyby się do podręcznika higjeny sportu albo klimatoterapji.

W rozdziałach tych, jak i w poprzednim, jest więc autorka w zupełnej zgodzie z celem, jaki sobie nakreśliła, pragnąc uprzystępnić szerszemu ogółowi zapoznanie się z tak ważną dziedziną, do jakich należy wychowanie fizyczne dziecka, a której dokładne zrozumienie wymaga wiadomości z innych dziedzin.

Następne rozdziały poświęcone są niemal wyłącznie omówieniu charakteru ćwiczeń cielesnych wieku dziecięcego. Rozdział V-ty, traktujący o znaczeniu ćwiczeń fizycznych dla ogólnego rozwoju i zdrowia dziecka, zawiera również wykaz odnośnych działów ćwiczeń wieku dziecięcego oraz kilka omówień ich znaczenia higjenicznego. Nie brak też tu nader cennych wskazówek dydaktycznych, któremi zaopatrzone są również inne rozdziały dziełka. Miałbym tylko zastrzeżenie co do ćwiczeń oddechowych.

Z rozdziału (VI) o ćwiczeniach fizycznych niemowląt i małych dzieci, w którym między innemi umieszczone zostały również zasady pielęgnowania niemowląt oraz rozwój ruchów u dziecka, podkreślić należy sprawę gimnastyki z dzieckiem tego okresu, której przykłady przytacza autorka. Niewątpliwie musimy się zgodzić z celowością i znaczeniem ćwiczeń gimnastycznych dla niemowląt, ale nie wolno nam zapominać, że niekiedy ćwiczenia takie mogą wywierać wręcz przeciwny wpływ i miast przysporzyć korzyści, czynią szkodę organizmowi dziecka. Uczony nasz, prof. Piasecki, cytuje w tej mierze znamienne zdanie dr. W. Dega, które brzmi: „Trzeba tu (w okresie dziecięcym wczesnym) ostrzec przed biernem prostowaniem kończyn. Udowodniono bowiem np., że takim zabiegom trzeba przypisać jeśli nie wszystkie, to przynajmniej część t. zw. zwichnięć wrodzonych stawu biodrowego — cierpienia dawniej uważanego za powstałe w łonie matki"[1]). Niezupełnie udatne też było umieszczenie przez autorkę na str. 41 ilustracji, pochodzenia północnego, prawdopodobnie z jednego z sierocińców Kopenhagi, przedstawiającej gimnastykę małych dzieci. Sądząc z

[1]) Dr. E. Piasecki: Zarys Teorji Wychowania Fizycznego. Lwów 1931 r T. I. str. 117.

wyglądu, są to dzieci w wieku przedszkolnym, a zasadniczą wadą tej gimnastyki jest ustawienie dzieci rzędami. Gimnastyka w tym okresie winna być zamaskowana pod postacią zabawy i odbywać się w warunkach, zbliżonych do naturalnych, w jakich odbywają się samorzutne zabawy dzieci, a zatem w „szyku rozrzuconym" lub w kole, nie zaś w ustawieniu szeregowem, które jest trudne do wykonania i nużące nawet dla dzieci w pierwszych latach szkolnych.

Na szczególne podkreślenie z tego rozdziału zasługują tak bardzo zaniedbane u nas, a tak pięknie opisane zabawy dzieci w piasku.

Rozdział VII zawiera uwagi ogólne o ćwiczeniach cielesnych i ich stosowaniu w wieku przedszkolnym, w VIII zaś wieku szkolnym. W obu tych rozdziałach podkreślone zostały ponadto zasadnicze cechy rozwoju fizycznego tych okresów. W pierwszym z nich podane zostały przeciwwskazania co do niektórych ćwiczeń, jak np. skoków wgłąb, w drugim zaś w sposób dobitny podkreślone zostały niebezpieczeństwa, wynikające z uprawnienia pewnych ćwiczeń w wieku szkolnym. W rozdziale tym autorka porusza również rzecz nader doniosłej wagi, mianowicie sprawę zachęcania dzieci do uprawiania gimnastyki domowej, posiadającej wielkie znaczenie dla podniesienia higjeny rasy. Niniejsze znaczenie posiada uwagę, dotyczącą całkowitego wyeliminowania sportu zawodniczego w wieku dziecięcym.

W dalszym ciągu swej pracy autorka opisuje sporty dla dzieci i przeprowadza ich analizę ze stanowiska wpływu na ustrój. I te sprawy podzielone zostały na rozdziały. W jednym omówione są sporty zimowe, w drugim letnie, a w dwóch następnych wyodrębnione z poprzednich sporty wodne oraz turystyka piesza i strzelanie do celu. Rozdziały te zawierają również cenne wskazówki o ekwipunku sportowym. Nie brak tu bardzo ważnych uwag natury ogólnej, np. dotyczącej wprowadzenia nauki pływania jako przedmiotu obowiązkowego w szkołach powszechnych, a przez to osiągnięcie wydatnego zmniejszenia się wypadków zatonięć, jakiemi dotknięty jest kraj nasz corocznie z nastaniem ciepłych dni.

Chcąc niejako wyczerpać całokształt zagadnień, dotyczących wychowania fizycznego, poświęca autorka jeden z rozdziałów omówieniu racjonalnego ubierania dziecka, natomiast nic nie mówi o odżywianiu i o śnie, które przecież są niemniej ważnemi czynnikami wychowania fizycznego.

I wreszcie ostatni rozdział zawiera krótkie omówienie wychowawczego znaczenia sportu.

Możnaby mieć pewne zastrzeżenie co do nomenklatury, używanej przez autorkę: ćwiczenia fizyczne i sporty. Przecież sporty nie są niczem innem, jak rodzajem ćwiczeń fizycznych, zwanych także cielesnemi. Brak też jest wyszczególnienia piśmiennictwa, na którem opiera się autorka, a o którem wspomina w przedmowie.

Książka napisana jest przystępnie, i czyta się ją z przyjemnością, jest bogato ilustrowana i estetycznie wydana. Wymienione tu, drobne zresztą, uchybienia bynajmniej nie zmniejszają jej wartości. Z dziełkiem tem winien się zapoznać każdy, kto ma do czynienia z wychowaniem dzieci, a więc zarówno nauczyciele, jak i rodzice.

D. Rosenberg.

J. G. Thulin. *Handbok for ledare av frivillig gymnastik.* Del I. Metodik. Stockholm 1932. (Podręcznik dla instruktorów gimnastyki stowarzyszeniowej. Część I. Metodyka).

Ogromny rozwój gimnastyki stowarzyszeniowej, jaki się przejawił w Szwecji w ostatnim dziesięcioleciu, zmusił czynniki miarodajne do pomyślenia o przeszkoleniu na krótszych kursach kadry instruktorów. Dla ułatwienia sobie tego zadania powierzono napisanie krótkiego podręcznika pierwszemu wśród praktyków szwedzkich, majorowi J. G. Thulinowi.

Część pierwsza tego podręcznika, zatytułowana przez autora „metodyka" stanowi niejako skrót obszernego, wydanego przez autora dzieła p. t. Larobok i Gymnastyk. Del I. i zawiera następujące zagadnienia:

I. Różne formy ćwiczeń cielesnych.

II. Gimnastyka. Omawia się tu cele i zadania gimnastyki.

III. Zasób materjału ćwiczebnego (podział).

IV. Osnowa lekcyjna. Zawiera między innemi wskazówki, dotyczące układania osnów lekcyjnych, przykład osnowy, zmiany w normalnej osnowie, lekcje gimnastyki na wolnem powietrzu oraz przejście do nowej osnowy.

V. O nauczaniu gimnastyki. Rozdział najobszerniejszy, zawierający wskazówki oświetlone przez starego praktyka z nadzwyczajną skrupulatnością i wielką znajomością rzeczy. Widać tu odrazu, że słowa te pisał nie człowiek siedzący przy biurku, lub przypatrujący się lekcjom gimnastyki, lecz człowiek, który sam głęboko tkwi w tej pracy.

VI. Ubiór ćwiczebny.

VII. O oddychaniu.

Poza tem dołączone zostały trzy tablice, przedstawiające kościec i układ mięśniowy człowieka.

Książeczka ta, mimo niewielkich rozmiarów, zawiera bowiem tylko 112 stron druku, przedstawia nieocenioną wartość, jako podręcznik na krótkich kursach wszelkiego typu, a więc zarówno dla instruktorów stowarzyszeniowych, jak i nauczycieli szkół powszechnych i, jako taka godna jest gorącego polecenia.

D. R.

Vejledning for Foreningsledere og Laerere I Dansk - Idraets - Forbund. Kopenhaga 1933. (Wskazówki dla kierowników stowarzyszeń i nauczycieli Duńskiego Związku Sportowego).

Książka ta składa się z 2-ch części. Pierwsza, krótka, zawiera opis organizacji i zakres działalności Duńskiego Związku Sportowego.

W drugiej jest mowa o działalności poszczególnych stowarzyszeń. Omówiono tu dokładnie działalność administracyjną stowarzyszenia, w której na szczególne podkreślenie zasługuje organizacja kontroli lekarskiej w sporcie.

Część trzecia poświęcona jest wychowawczej stronie sportu.

Książka obejmuje 103 strony oraz dwie tabele. Zaopatrzona jest wstępem generała H. Castenschiolda, opracowana jest przez najwybitniejszych duńskich działaczy na polu sportowem i całkowicie spełnia swe zadanie drogowskazu dla kierowników i nauczycieli sportowych.

D. R.

J o h n H a n s e n. *Forbereden Athletikoveiser.* Kopenhaga 1933. (Przygotowawcze ćwiczenia lekkoatletyczne).

Książeczka ta jest obliczona, jako wyjaśnienie do filmu, noszącego tę samą nazwę, nakręconego z inicjatywy Duńskiego Związku Sportowego. Mimo to jednak może być wykorzystana z powodzeniem przez każdego, nieznającego nawet tego filmu.

Praca niniejsza napisana jest przez długoletniego nauczyciela Państwowe-

go Instytutu Gimnastycznego w Kopenhadze. Zawiera ona krótkie opisy odnośnych ćwiczeń przygotowawczych i jest bogato ilustrowana, przyczem zdjęcia te stanowią reprodukcję pewnych momentów filmu, który miejscami nakręcany był specjalnie w zwolnionem tempie. Dzięki temu udało się autorowi oddać z ogromną ścisłością charakterystyczne momenty każdego ćwiczenia.

Ćwiczenia tu zawarte obliczone są jako masowe bez przyrządów, które mogą być zarówno wplatane w lekcje gimnastyki na sali, jak i prowadzone na wolnem powietrzu. Książka wydana jest starannie i w znacznym stopniu ułatwia przeprowadzanie planowego treningu lekkoatletycznego w ciągu dni słotnych i zimowych.

D. R.

Frederik Christensen. *Lear dit Barn at svömme i Badekarret.* Kopenhaga 1932. (Ucz swe dzieci pływać w wannie).

Aczkolwiek przeczytanie samego tytułu może u niejednego wywołać ironiczny uśmiech na twarzy, to jednak książeczka ta, zaopatrzona jest tak trafnemi uwagami w dziedzinie przygotowawczych ćwiczeń do nauki pływania dzieci w wieku od 3—8 lat, że zasługuje na zaznajomienie się z nią rodziców i wychowawców.

Autor, długoletni dyrektor instytutu pływackiego „Sönderstrand" w Kopenhadze, pragnie tutaj podzielić się swemi spostrzeżeniami pedagogicznemi w tej dziedzinie. Opisuje tu zabiegi, których głównym celem jest, jeśli nie całkowite wyuczenie się pływania, to obycie się dziecka z wodą, co posiada ogromne znaczenie dla osiągania odwiednich wyników przy późniejszej nauce w basenie, w rzece, czy też w morzu.

Autor zadaje zasadnicze pytanie „Czego można nauczyć?" Zamiast odpowiedzi następują krótkie rozdziały, ilustrowane bogato zdjęciami z praktyki autora, omawiające następujące zagadnienia: ćwiczenia, dążące do obycia się z wodą, ćwiczenia oddechowe, ćwiczenia w utrzymywaniu się na powierzchni bez ruchu (ćwiczenia w płynięciu), elementarny crawl na piersiach, pływanie naturalne („po piesku") i elementy crawl na plecach. Końcowy rozdział poświęcony jest ćwiczeniom pływackim w mniejszych basenach, zwłaszcza przy szkołach. Poza innemi momentami podane zostały tutaj wskazówki, dotyczące utrzymania w higjenicznym stanie basenów.

Ciekawa ta i pouczająca książeczka ze wszech miar zasługuje na poparcie i rozpowszechnienie, zwłaszcza teraz, kiedy nowe programy nauczania w szkołach powszechnych wprowadzają pływanie pod postacią zabawy już od zarania życia szkolnego dziecka.

D. R.

Dansk Svömme-og Livredningsforbund. Vejledning i Oplivningsforsög ved kunstgt Aanderaet. Holger Nielsens Metode. Kopenhaga 1933. (Wskazówki ratowania od pozornej śmierci przy pomocy sztucznego oddechu. Metoda Holgera Nielsona).

Metoda ta jest pewną modyfikacją znanych już w ratownictwie metod sztucznego oddechu i przedstawia się następująco. Pacjenta układa się na brzuchu i głowę pochyla się na bok. Ramiona winny być ugięte tak, by ucho spoczywało na ręce. Operator klęczy jednonóż przy głowie pacjenta, zaś drugą stopą opiera się przy jego ramieniu. Obydwie swe ręce z palcami mocno rozwartemi kładzie na plecy pacjenta w ten sposób, że dłonie spoczywają nad jego łopatkami,

a kciuki skierowane są do kręgosłupa. Następnie operator przechyla ciężar ciała wprzód, aż ramiona osiągną pionowe położenie, oraz miękko i spokojnie naciska na klatkę piersiową pacienta. Trwa to 2,5 sekundy (wydech), poczem przychyla tułów wtył do pozycji wyjściowej (nacisk ustaje) i przesuwa swe ręce obok barków pacjenta, obejmuje niemi górne części jego ramion i unosi je nieco do góry. Trwa to również 2,5 sekundy (wdech). Przez cały czas trwania zabiegu operator działa z ramionami wyprostowanemi. Po fazie wdechu operator układa ostrożnie pocjenta w poprzedniem położeniu, przesuwa swe ręce na dawne miejsce i kontynuuje wydech i t. d.

Co się tyczy przygotowań do sztucznego oddechu Nielsena są one takie same, jak przy metodzie Schäfera.

W celu zbadania skuteczności omawianej metody Duński Związek Ratowania Tonących wspólnie z Duńskim Czerwonym Krzyżem powołał komisję, składającą się głównie z lekarzy. Komisja ta orzekła, że głębokość wdechu przy stosowaniu tej metody jest znacznie większa, niż przy innych metodach i dlatego jednogłośnie powzięła uchwałę, zalecającą stosowanie tej metody wzamian dotychczasowych przy ratowaniu ludzi w różnych wypadkach pozornej śmierci.

D. R.

Z prasy polskiej.

Przegląd Fizjologji Ruchu Nr. 3 z 1933 r.

K. Białasiewicz. — *Badania nad wymianą gazową u człowieka w czasie pracy.*

Autor podaje technikę badań wymiany gazowej w czasie pracy, stosowaną w Zakładzie Fizjologji Instytutu im. Neuckiego w Warszawie. Jako ergomierz służy tu drabina bez końca, skonstruowana na łańcuchach, przypominających łańcuch przekładni rowerowej, poruszana zapomocą silnika elektrycznego. Po takiej drabinie porusza się osobnik badany, wykonując pracę, rytm i tempo, której eksperymentator może dowolnie regulować. Precyzyjne przyrządy, z któremi połączony jest badany pozwalają na dokładne pomiary wentylacji płucnej i pobieranie próbek powietrza wydechowego do analizy.

Włodzimierz Missiuro — *O wpływach systematycznych ćwiczeń fizycznych na zjawisko przemiany oddechowej.*

Obserwacje zapoczątkowane w 1932 r. w związku z badaniem kandydatów do olimpjady i przeprowadzone w dalszym ciągu nad słuchaczami i słuchaczkami C.I.W.F., dały możność odnotowania charakterystycznych cech metabolizmu oddechowego u osób wytrenowanych. Autor stwierdził u nich wyjątkowo niski stan przemiany oddechowej spoczynkowej, polegający zarówno na zmniejszeniu ilości zużywanego tlenu, jak i na obniżeniu się ilości wydzielanego bezwodnika węglowego.

Redukcja wentylacji płuc stanowi typową cechę znaczniejszych stopni usprawnienia fizycznego, spowodowanego wyćwiczeniem, wytwarza się głównie wskutek zwolnienia rytmu oddechowego, częściowo zaś również zmian głębokości oddechów. Bardziej ekonomiczna wentylacja spoczynkowa

odznacza się jednocześnie większą efektywnością, co wynikało z zaobserwowanego zjawiska podniesienia ilości pochłanianego tlenu na litr wentylacji. Autor zaobserwował również zmniejszenie zużycia tlenu podczas pracy u osób wytrenowanych.

Obok zmian metabolizmu oddechowego bardzo charakterystyczną cechą osób wytrenowanych jest bradykardja. Tętno spadać może do 62 a nawet 53 uderzeń na minutę. Świadczy to o możliwości naruszenia u osób wyćwiczonych izotonji układów współczulnego i parasympatycznego. Naruszenie tej izotonji poprzedzają zazwyczaj zmiany w gospodarce wewnętrznej ustroju i zmiany korelacji układu nerwowego i hormonalnego. Manifestację zewnętrzną tych zjawisk stanowią częste bo w 12% u mężczyzn i 22% u kobiet powiększenia gruczołu tarczowego u osób wytrenowanych. Objawy te tłómaczy autor wzmożeniem zapotrzebowania tlenu i większem gromadzeniem się w ustroju ćwiczących produktów pracy, co stanowić może bodziec dla zespolonych funkcyj tarczycy i układu chromochłonnego.

Jerzy Konarski i Stefan Miller. *Próba fizjologicznego objaśnienia nabytej działalności ruchowej zwierząt.*

Praca ta zawiera w ogólnych zarysach obserwacje poczynione od 1928 r. najpierw w Warszawie, a obecnie w Instytucie Medycyny Doświadczalnej w Leningradzie w pracowni J. P. Pawłowa. Metodyka pracy polegała na badaniu odruchów zarówno pokarmowych i kwasowych warunków u psów, jak i odruchów ruchowych typu obronnego, powstających przy wzmacnianiu bodźca przez prąd elektryczny oraz innych wytworzonych przez wzmocnienie dowolnych bodźców zapomocą czynników bezwarunkowych.

Bardzo ciekawe doświadczenia autorów mało nadają się do streszczenia ze względu na trudność zwięzłego przedstawienia techniki badań, szczegóły której posiadają duże znaczenie dla wnioskowań.

Komplikując technikę badań odruchów warunkowych autorzy otrzymali reakcje, które nie są identyczne z reakcjami bezwarunkowemi i potrafili kształcić i modyfikować efekt ruchowego odruchu warunkowego. W doświadczeniach z ruchowemi odruchami zwierzę przyjmuje czynny udział w eksperymencie i zachowaniem się swym może wpłynąć na jego przebieg. Przez wykonywanie lub niewykonywanie odpowiednich ruchów może zwierze doświadczalne osiągnąć bodziec dodatni lub unikać bodźca ujemnego. Innemi słowami zwierzę nietylko odpowiada na sygnały bodźców bezwarunkowych, lecz częściowo i samo pojawieniem się tych sygnałów kieruje, a kierowanie to jest ściśle podporządkowane określonym prawom i stanowi część warunkowo - odruchowych czynności zwierzęcia. Autorowie stwierdzają, że to co bitewjaryści nazywają nawykami może być badane metodami fizjologicznemi i analizowane przedstawionemi przez autorów schematami.

Nowiny lekarskie, nr. 13.

Küstner H. *Czynność narządów płciowych a sport* (Genitolfunktion u. Sport). Münch. Med. Woch. 1933, nr. 2. Tłum. M. Grabska.

Autor omawia szczególnie wpływ gimnastyki, lekkiej atletyki, pływania, nart i sportów terenowych. Przeprowadzał badania na uczestniczkach kursów nauczycielskich wychowania fizycznego w wieku od 20—25 lat, niezamężnych, zdrowych. Wszystkie ogółem 24 — miesiączkowały regularnie od 13 względnie od 14 roku życia.

Z wywiadów wynikało, że u 11 wystąpiły zaburzenia miesiączkowe podczas kursu; u 8 miesiączka była rzadka, nieregularna, słabsza niż poprzednio, większa część uczestniczek miała bolesną miesiączkę; pierwotnie bolesna pogorszyła się. Przy późniejszem badaniu ginekologicznem u 11 osób stwierdził bez wyjątku macicę mniej lub więcej hipoplastyczną, przy normalnem położeniu, prawidłowych więradłach i braku zmian w przydatkach. Rozwój macicy do wielkości normalnej uważał za nieprawdopodobny, ponieważ wszystkie kobiety były już poza okresem pokwitowania, w wieku dojrzałym. Przyjmuje zatem, że wszystkie zaburzenia miesiączkowe i zmiany anatomiczne należy odnieść wyłącznie do przemiany w zespole wydzielania wewnętrznego, jako reakcji na wzmożoną pracę mięśniową. Przemiana ta powoduje hipofunkcję gruczołów płciowych. Nie można porównywać wpływu pracy fizycznej na czynność gruczołów płciowych u mężczyzny i kobiety, ponieważ cykl miesiączkowy jest zależny wyłącznie od systemu nerwowego autonomicznego. Autor stwierdził, że zmieniona i wzmożona przemiana materji ma wpływ na system gruczołów dokrewnych. W związku z zagadnieniem odporności konstytucjonalnej kobiet i przynależności do typów stwierdza, że budowa kobiety, uprawiającej sporty zawodowo, ma typ zbliżony do męskiego — rzadko typ kobiecy czysty. Pierwotne te cechy, które zależą według autora od czynności całego zespołu gruczołów dokrewnych, rozwijać się mogą pod wpływem sportu do „typu przyszłego" Matheza — ogólnej budowy ciała o cechach męskich. Wpływ sportu na czynność gruczołów płciowych kobiet typu, zbliżonego do męskiego, jest bardzo wybitny, niedomoga jajników wyraźna, zatem i szkodliwość sportu pod tym względem znaczna. Szkodliwość ta jest tem większa, im młodszy wiek i większe przemęczenie fizyczne poszczególnych jednostek. W sprawie następstw takiego zaburzenia wydzielania wewnętrznego jajników wskutek wytężonego uprawiania sportu, chociażby tylko przez pewien czas, autor jest zdania, że przy hipoplazji macicy stan ten nie daje już wielkich nadziei poprawy. Rokowania co do płodności uważa również za niepewne. Pogląd autora znajduje potwierdzenie w spostrzeżeniach Thiesa — częstych zaburzeń cyklu miesiączkowego i niepłodności u kobiet wytrenowanych, uprawiających sport. Działaniu promieni ultrafioletowych przy opalaniu dużych powierzchni skóry względnie przy kosmetycznem naświetlaniu lampą kwarcową, przypisuje autor wobec hormonów płciowych rolę niszczącą, zwiększającą jeszcze uszkodzenia. Uszkodzenie sportowe należałoby postawić w rzędzie uszkodzeń i chorób zawodowych, jak płaska miednica statyczna u kobiet pracujących fizycznie w wieku rozwojowym (Sellheim Hirech). Szkodliwość sportu dla osób wrażliwych jest większa niż przypuszczają, naogół nawet lekarze.

Warszawskie czasopismo lekarskie. Nr. 37.

Sinelnikoff i Grigorowitsch. *„Ruchliwość stawów jako cecha konstytucjonalna i drugorzędna płciowa"*. (Ztsch. f. Konstitutionslehre, T. 15, 1931).

Autorzy zbadali u 100 mężczyzn i 100 kobiet ruchomość stawów. Stwierdzili, że ruchomość stawów kobiecych niezależnie od typu konstytucjonalnego jest większa niż u mężczyzn. Ruchomość stawów u mężczyzn typu astenicznego jest większa niż u mężczyzn typu muskularnego (w tych sa-

mych stawach). Najmniejszą ruchomością stawów oznaczają się mężczyźni typu piknicznego. Największą amplitudę ruchów stwierdzili u kobiety typu astenicznego. Na podstawie powyższych wyników autorzy dochodzą do wniosku, że ruchowość stawów winna być uważana jako drugorzędna cecha płciowa, a większa lub mniejsza ruchowość u rozmaitych osobników jest jedną z cech konstytucjonalnych.

Lekarz wojskowy. T. XXII. Nr. 5.

First International Recreation Congress. Proccedings July 23—29 1933 Los Angeles California (Pierwszy Międzynarodowy Kongres Rekreacyjny. Sprawozdanie, Lipiec 23—229, 1932 rok w Los Angeles).

W Kongresie wzięło udział 42 kraje. Polska była reprezentowana przez generała dr. Stanisława Roupperta i p. Kazimierę Muszałówną. Zadaniem Kongresu było: wymiana wiadomości i doświadczeń co do ćwiczeń ruchowych i wszelkich rodzajów zabawy z punktu widzenia wychowawczego i rozrywkowego; obudzenie zainteresowania zagadnieniem „rekreacji" we wszystkich krajach i ustalenie środków do rozwijania międzynarodowej „dobrej woli". Na zjeździe wygłoszono 36 referatów. Dzielą się one na dwie grupy: pierwsza informacyjna, w której podano dane organizacyjne i statystyczne z różnych krajów, druga teoretyczna, omawiająca zagadnienia powstające w związku ze sprawą rekreacji. Do pierwszej grupy należy referat wygłoszony przez gen. dr. Roupperta p. t. Recreation in Poland. W drugiej grupie referatów poruszono tak ciekawe tematy jak: wpływ sportu i rozrywek na życie i charakter Anglików; jak Niemcy tłumaczą poczynione wydatki państwowo - społeczne na urządzenia sportowe; czynności literackie w programie rekreacyjnym; świat rozrywki widziany okiem uczonego; rekreacja i budowa miast; sporty ludowe — i wiele innych. Zebrany w sprawozdaniu materjał nabrał wręcz znaczenia podręcznika teorji rozrywki z należytym uwypukleniem zarówno wychowawczych jej możliwości, jak kulturalno-społecznych. Przeglądając omawiane sprawozdanie, można się przekonać, że panujący u nas jeszcze pogląd na pożyteczność rozrywek ruchowych dla higjeny i rozwoju cielesnego jest ciasny i przestarzały, i że czas za przykładem krajów anglosaskich i niemieckich zacząć traktować sprawę rekreacji szeroko(co do form i z punktu widzenia społeczno-etycznego.

Kongres uchwalił między innemi takie wnioski:

„W obecnej chwili kryzysu światowego odczuwamy dotkliwie potrzebę chleba, odzieży, dachu nad głową i pracy twórczej, która tamte pierwsze potrzeby byłaby w stanie zaspokoić. Niemniej jednak odczuwamy tęsknotę za rozrywką, zadowoleniem i radością życia, których oczekujemy od czynności zdrowych i budujących. Postęp wiedzy i udoskonalenia techniczne każą przewidywać, że w przyszłości w normalnych zupełnie czasach każdy pracownik będzie miał coraz więcej „wolnego czasu". To zaś stwarza nowe problematy społeczne. Czas wolny źle użyty odbije się i na osobniku i na społeczeństwie. Użyty rozsądnie, pożytecznie — stwarza wartości osobiste i społeczne. Kongres zachęca działaczów społecznych do zajęcia się sprawą potrzeby rozrywek dla szerokich mas ludności i do szukania oraz stwarzania sposobów dobrego spędzenia wolnego czasu. Zabawa ruchowa jest potrzebna dzieciom do ich rozwoju cielesnego, moralnego i umysłowego. Kongres wzywa gminy i stowarzyszenia do zakładania urzą-

dzeń dla celów zabawowych i rozrywkowych dla młodzieży i to nie pomimo, że przeżywany kryzys gospodarczy, lecz właśnie dlatego, że go przeżywamy. Młodzieży nie można poświęcać na korzyść rozbudowy materjalnej. Budowle i mosty można budować później. Młodzież żyje, rośnie i rozwija się duchowo już dzisiaj i dzisiaj musi się bawić. A właśnie zabawa „dzika" podcina etykę, szczęście miljonów żyjących. Obecnie organizacja rozrywek jest konieczniejsza niż była kiedykolwiek. Jest obowiązkiem gmin i rządów zakładanie miejsc rozrywkowych.

Obywatele myślący patrjotycznie i społecznie winni przykładać się do tego dzieła. Tereny i lokale rozrywkowe winne być urządzone przez odpowiednich kierowników świadomych ich zadań społecznych. Zwraca się uwagę na użycie bezrobotnych do prac przy zakładaniu terenów i budowaniu lokalów dla celów rekreacyjnych".

Następny Kongres Rekreacyjny odbędzie się w Berlinie w r. 1936.

Schmidt. *Kto jest usposobiony do przeziębień* (D. m. W. N. 49, 1932).

Pod pojęciem przeziębienia rozumiemy banalne katary nosa, tchawicy i oskrzeli, które najczęściej spotyka się w okresie zmian pory roku, na wiosnę i w jesieni. Mechanizm przeziębienia polega na niedokrwieniu błony śluzowej wynikającem ze skurczu naczyń krwionosnych pod wpływem zimna. Takie niedokrwienie prowadzi do upadku sił obronnych błony śluzowej przeciw bakterjom stale na niej powstających i w razie ich przewagi dochodzi do kataru czyli t. zw. przeziębienia. Ważnym momentem sprzyjającym zaziębieniu są przewlekłe zakażenia błony śluzowej. Wskutek długotrwałych ataków na błonę śluzową następuje zniszczenie nabłonka, tej najlepszej obrony. Skłonność do katarów jest tem większa im głębiej sięgają bakterje wgłąb błony śluzowej. Katary błon śluzowych mogą powstawać także na drodze bezpośredniego działania gorąca lub związków drażniących: silne przekrwienie błony śluzowej prowadzi do tworzenia się obrzęku, który daje dobre podłoże dla rozmnażania się bakteryj. Nerwowo-psychiczne czynniki, działające na naczynia mogą być też przyczyną infekcji. Tak samo silne porażenie wazomotorów przy gwałtownym wpływie zimna, w zatruciach (alkohol, nikotyna) nawet u ludzi normalnych, nieposiadających budowy astenicznej ani chwiejnej równowagi układu roślinnego, dają przeziębienie. „Zaziębienie" składa się przeto z kilku czynników. Skłonność do przeziębień można zmniejszyć przez przyzwyczajanie naczyń krwionośnych do zmian temperatury. Można doprowadzić do tego, że naczynia pod wpływem czynników zimnych będą się zachowywały normalnie. Zdarza się jednak, że u ludzi uczulonych w wysokiem stopniu takie postępowanie nie może być przeprowadzone bez wielkiej dla nich szkody.

Z prasy obcej.

Journal of Phys. Educ. and School Higiene. Vol. XXV. No. 76, str. 132.

The Expanded Chest — Hjalmar Ling's Opinion in the liyht of Modern ideal (Uwypuklona klatka piersiowa— Pogląd Hjalmara Linga w świetle nowoczesnych zapatrywań).

Major Oswald Holmberg, wykładowca teorji i praktyki gimnastyki pedagogicznej w Królewskim Gimnastycznym Instytucie w Stokholmie.

Autor artykułu analizuje poglądy H. Ling'a na gimnastykę systematyczną i usiłuje wykazać, które z poglądów Ling'a dadzą się utrzymać, a które muszą być odrzucone jako sprzeczne z nowoczesnymi rezultatami naukowymi. Autor artykułu stwierdza, że osią konstrukcyjną systemu gimnastycznego Ling'a jest oddychanie i w związku z tem podstawą ćwiczeń gimnastycznych w tym systemie jest klatka piersiowa. W dziele Tillägg till ta bellerna 1866 Hj. Ling podkreśla, że „należy jeszcze raz podkreślić, że tylko te ćwiczenia, które są wykonywane w pozycji zapewniającej najlepsze warunki do pełnego oddychania posiadają wartość; wynika z tego, wyjąwszy gdy tułów jest silnie zgięty, że trzeba zachowywać czasowo średnią pozycję bardziej wytężoną niż normalna pozycja pomiędzy wdechem i wydechem w normalnem oddychaniu. Usiłowanie aby przy każdej pozycji i przy każdym ruchu pamiętać stale o warunkach rozwoju klatki piersiowej, jest najważniejszem prawem gimnastyki systematycznej". W twierdzeniu tem Hj. Ling zgadza się całkowicie z poglądem swego ojca, który mówi: „każdy musi poświęcać jak najwięcej uwagi rozwojowi klatki piersiowej". Jednak Hj. Ling był przedewszystkiem teoretykiem, który poświęcił się całkowicie zebraniu i opracowaniu prac swego ojca. Realizacja praktyczna teorji Ling'a dokonana została przez Lars'a Mauritz'a Törngren'a. Jak widać z Lärobok i Gymnastik 1905 był Törngren bezwzględnym wyznawcą poglądów Ling'a gdy pisze o rozpięciu wygięcia „powinno ono być takie, aby pierś stała się wypuklejszą, dając przez to więcej miejsca",a zajmując się ćwiczeniami oddechowemi podnosi, że celem ich „jest dać więcej miejsca płucom, sercu i naczyniom tułowia i dopomóc w ten sposób działalności tych najważniejszych dla ustroju narządów". Że Törngren żąda również tej rozszerzonej pozycji klatki piersiowej (co dla Ling'a jest koniecznem dla pełnego oddychania) wie każdy kto miał go za nauczyciela. Dla Törngrena postawa ta stała się synonizmem gimnastycznego stylu. W dalszym ciągu swego artykułu zastanawia się Autor na czem oparty jest pogląd, że wypięta klatka piersiowa jest zasadniczym momentem wartości każdej postawy gimnastycznej i każdego ruchu gimnastycznego. Pogląd ten opiera się zapewne na mniemaniu, że tułów tego typu daje więcej miejsca narządom wewnętrznym, głównie płucom — co

prowadzi do lepszej wymiany powietrza, a zatem efektywniej zaopatruje krew w tlen; to zaś prowadzi do podniesienia metabolizmu. W ten sposób zakłada się stosunek wprost proporcjonalny rozmiarów tułowia, wentylacji płuc i metabolizmu. W ciągu ostatniej połowy 19 wieku jedną z głównych podstaw naukowych systemu szwedzkiego było mniemanie, że ruchy tułowia b. wydatnie wpływają na jego rozwój, a nawet były czynione wysiłki w celu udowodnienia tego za pomocą pomiarów. Pomiary te jednak nie posiadały wartości naukowej, w części z powodu braku wykształcenia naukowego u eksperymentatorów, częściowo zaś z powodu błędów w samej metodzie (zaniedbano ustalenia funkcjonalnej charakterystyki tułowia). W ten sposób nie osiągnięto żadnych wskazówek w kwestji stosunku pomiędzy formą i funkcją.

W ostatnich czasach zajął się tą sprawą prof. Lindhard metodą tozakografu. Badania nad zakładaną przez szkołę Linga współzależnością pomiędzy zarysem tułowia, wentylacją płuc i metalizmem doprowadziły dzisiejszych fizjologów do stwierdzenia, że w obrębie dość szerokich granic metabolizm jest od wentylacji płuc niezależny, zaś wentylacja ma nie tyle na celu dostarczanie krwi tlenu, ile regulację produkcji dwutlenku węgla w kierunku utrzymywania stałej reakcji krwi. Dalej stwierdzono eksperymentalnie, że wentylacja płuc (pozostałe warunki te same) zależy głównie od ruchliwości tułowia, a tylko w bardzo małym stopniu od jego objętości i formy. Zwiększenie objętości tułowia nie koniecznie musi dawać więcej przestrzeni swobodnej płucom; zwiększenie mięśni tułowia może dać iluzję powiększenia samego tułowia. Wypięta pierś w postawie gimnastycznej (według Ling'a konieczny warunek do „pełnego oddychania") była zawsze wymagana przez starszych instruktorów przy zasadniczej postawie — t. j. przy tak zwanem „Staniu wyprostowanem". Podręcznik gimnastyki dla armji z 1902 r. opisuje tę pozycję jako „z piersią wysuniętą wprzód". Pomiary funkcjonalne wykazały jednak, że przy postawie silnie wyprostowanej życiowa pojemność płuc jest zmniejszona zarówno przy wdechu jak i wydechu czyli ruchomość klatki piersiowej jest zmniejszona. Badając „postawę wyprostowaną" przy której mamy do czynienia z pozornem powiększeniem tułowia przez to że sternum wysunięte jest naprzód i podniesione, okazało się że ruchomość klatki piersiowej zmalała o 10% zaś pozostałość powietrza po wydechu wzrosła o 18%. Przyczyną tego utrudnienia wydechowego jest to, że w tej pozycji dolna apertuza tułowia się zwiększa przez wysunięcie pasywnie wyciągniętych mięśni przednich piersiowych co powoduje przeszkody w ruchu przepony. Autor artykułu, analizuje dalej szereg ćwiczeń gimnastycznych systemu szwedzkiego i dochodzi do wniosku, że system ten wymaga rewizji z punktu widzenia nowoczesnej fizjologji i że trzeba by się zastanowić czy można wyodrębniać pewne ruchy czy postawy gimnastyczne i czy n. p. w wypadku pozycji piersi nie byłoby racjonalniej dochodzić do lepszego rozwoju funkcji oddechowych przez kompleksowe pozycje i ruchy ramion, głowy, bark, pleców i pasa. Pierś nie powinna być forsowana do wysuwania się za wszelką cenę naprzód przez pewnego rodzaju wyodrębnianie jej lecz raczej należałoby dążyć do stworzenia takiej ogólnej pozycji lub ruchów przy których pierś byłaby pobudzana do ruchu naprzód samoczynnie. Wynika z tego, że trzeba przyznać rację tym metodykom gimnastyki, którzy dają

więcej miejsca w programie gimnastycznym grom i sportom i to zarówno w samej gimnastyce jak i w całości wych. fiz. *A. K.*

E. Hochwü Christensen. *„Bidrag til Indraettens Fysiologi. Det maximale Muskelarbejde".* Nordisk Medicinsk Tiddsskrift, T. 5, 1933, str. 507—511.

(Przyczynek do fizjologji sportu. Maksymalna praca mięśniowa).

Z polecenia Dra Th. Madsena, przewodniczącego Komitetu Higjeny przy Lidze Narodów, autor w niniejszym referacie daje przegląd tych badań w dziedzinie fizjologji mięśni, jakie zgodnie z umową zawartą z Komitetem Higjeny przy Lidze Narodów, wykonywane są obecnie w uniwersyteckich laboratorjach teorji gimnastyki i zoofizjologji (Instytut Rockefellera w Kopenhadze).

Właściwy temat autor poprzedza dość długim wstępem, traktującym wogóle o sporcie, jego rozwoju, o opiece nad sportem i t. p.

Sportami zainteresowano się jeszcze nadługo przed wojną. Czynniki miarodajne gorąco popierały wszelkiego rodzaju ćwiczenia ciała, sądząc, że że w ten sposób uda się osiągnąć zdrowszy materjał ludzki, bardziej nadający się do służby wojskowej; sądzono również, że można będzie osiągnąć „zdrowsze pokolenie".

Lecz po wojnie zainteresowano się sportem osiągnęło punkt kulminacyjny. Szpalty prasy codziennej zapełnione są zawsze sprawami, traktującemi o sporcie. Zwycięzcy traktowani są na poziomie bohaterów narodowych. Przyjął się zwyczaj, że znani sportowcy piszą swe pamiętniki jeszcze przed ukończeniem 25 roku życia. Zwycięzcy na igrzyskach międzynarodowych podejmowani są bankietami oraz obdarzani orderami przez panujących jako „roznosiciele kultury".

Owo wielkie zainteresowanie się sportem spowodowało, że wszędzie czynniki miarodajne, ulegając opinji ogółu, przeznaczają na ten cel kolosalne sumy, jako na „rzecz pożyteczną dla społeczeństwa oraz pobudzającą zdrowie". Nieznaczna tylko garstka ludzi zastanawia się, czy pieniądze te dobrze są wydatkowane; główny wzgląd jest ten, że naród wymaga tego, a przodują mu lekarze oraz działacze sportowi.

Z kolei autor przechodzi do omawiania ujemnych skutków niektórych rodzajów sportu.

Dość przeczytać sprawozdanie o meczu bokserów zawodowych, by dojść do przekonania, że kończy się on ze szkodą dla zdrowia, a nawet dla życia walczących.

Inaczej rzecz się ma z biegiem. Tu publiczność widzi przed sobą doskonałą szybkość i precyzję, dzięki którym biegacz jest w stanie zmusić swe ciało do posuwania się. Widz nie może sobie nawet wyobrazić jak wielkiego napięcia nerwowego wymaga taki bieg; także samo nic nie wie, na jaki szwank naraża biegacz narządy wewnętrzne, a zwłaszcza serce podczas i bezpośrednio po biegu.

Dość komicznie przedstawiona została przez autora sylwetka zwycięzcy w biegu maratońskim, który, histerycznie płacząc ciągnie się poprzez metę, przy entuzjastycznych okrzykach tłumów i zostaje ustawiony nawprost objektywu, a potem niemal wyniesiony

z boiska. Autor wyraża zdanie, że u przyglądającego się takiej scenie powstaje napewno powątpiewanie, co do korzyści dla biegacza, wypływających z uprawiania takiego ćwiczenia.

Autor wspomina również o innych ćwiczących, którzy częściej, niż niećwiczący łamią sobie ramiona i nogi np. przy skoku o tyczce, gimnastyce przyrządowej lub przy grze w piłkę nożną. Naturalnie, że ćwiczenia te z punktu widzenia sportowego nie mogą budzić zastrzeżeń, gdyż sama natura sportu wymaga od wykonawcy wykazania się odwagą i zdecydowaniem w sytuacjach, zawierających momenty niebezpieczne.

Natomiast zastrzeżenia mogą budzić te ćwiczenia ze stanowiska społecznego, jeśli okaże się, że sportowcy przez wzgląd na chroniczne przemęczenie, spowodowane uciążliwym treningiem nie są w stanie pełnić swych funkcji zawodowych w takim samym stopniu, jak niesportowcy. Może się również okazać, że sportowcy częściej niż inni zapadają na serce lub cierpią na inne niedomagania, starzeją się szybciej i t. d. Wtedy — rzecz naturalna — staną się oni mniej pożytecznemi członkami społeczeństwa.

Ostatecznie, czy niektóre gałęzie sportu przy dłuższem stosowaniu mogą wpływać dodatnio, czy ujemnie na ustrój, twierdzi autor, idąc za Lindhardem, może odpowiedzieć ścisła i bardzo skrupulatna statystyka. Natomiast można w pracowniach zbadać, jakie procesy zachodzą w ustroju przy stawianiu maksymalnych wymagań, a w niektórych przypadkach można określić granicę, której należy się trzymać, aby nie narażać ustroju na szwank.

Przez wiele lat twierdzono, że ćwiczenia sportowe są korzystne dla ustroju ludzkiego. Nie zastanawiano się nad tem, jakie procesy zachodziły w ustroju przy wykonywaniu ćwiczeń, stawiających częstokroć wysokie wymagania ustrojowi; i dlatego nie wiedziano, czy nie znajdowały się poza obrębem, tych możliwości, któreby, nie narażały ustroju na przejściową lub stałą szkodę. Z reguły sprawy te pozostawiono trenerowi i ćwiczącemu i, dopiero gdy powstała szkoda, udawano się do lekarza.

Spraw tych nie rozwiąże się ani na boiskach, ani przez lekarzy sportowych. Wymagają one skrupulatnych badań laboratoryjnych przez doskonale wyćwiczony pod względem naukowym personel, który całkowicie i wszechstronnie opanował skomplikowaną technikę badań, jaką rozporządza nowoczesna nauka fizjologji.

Badania te, powiada autor, mogą mieć również znaczenie w innych dziedzinach, np. przy określaniu stopnia inwalidztwa.

Komitet Higjeny przy Lidze Narodów, kierując się przesłankami, jakie wyłuszczył autor w omawianym przezemnie referacie, powołał expertów z różnych krajów, którzy zjechali się do Kopenhagi w styczniu 1931 r. W zjeździe tym między innymi brali udział fizjologowie, jak Durig, Liljestrand, Lindhard i Loewy, których badania stanowią niemal podstawę współczesnej fizjologji pracy mięśniowej. Wynikiem zjazdu było odwołanie się do Ligi Narodów w sprawie przeprowadzenia badań, dotyczących szeregu problemów, związanych z fizjologją sportu. Zadania Ligi Narodów w tej mierze polegałoby głównie na dopilnowaniu: 1) by badania w różnych krajach były przeprowadzane w możliwie jednakowych warunkach i 2) by zastosowana w nich metodyka znajdowała się na poziomie wymagań, jakie stawia nowoczesna nauka fizjologji, czyli, by osiągnięte wyniki mogły stanowić podstawę do wyciągania ogólnych wniosków. Najpraktyczniej dałoby się to

przeprowadzić, gdyby zwrócono się do uznanych na świecie laboratorjów w celu podjęcia się przez nie badań, dotyczących: przemiany materji, oddechu, krążenia, krwi, czynności nerek, regulacji ciepła oraz zmęczenia w czasie i po maksymalnej pracy mięśniowej.

Z pracowni zoofizjologicznej oraz pracowni teorji gimnastyki uniwersytetu kopenhaskiego w ciągu ostatnich lat 20-tu wyszło szereg prac, które posiadały podstawowe znaczenie dla nowoczesnej fizjologji pracy. Skonstruowano tam nowe przyrządy i opracowano metody, które rozeszły się po świecie. Poza tem pracownie posiadają pierwszorzędnych wykonawców-badaczy, którzy opanowali tę specjalną dziedzinę techniki fizjologicznej. Złożyło się tak, że program prac obydwuch tych pracowni bardzo był zbliżony do tematów, jakie nakreślili eksperci, wobec tego Komitet Higjeny przy Lidze Narodów udzielił im subwencyj w celu rozszerzenia go. W ten sposób nakreślony został dwuletni program pracy, oparty głównie na trzech młodych, dobrze fizycznie wyćwiczonych naukowcach, którzy na zmianę są badaczami i badanymi.

Prace rozpoczęto w październiku 1931 roku.

W następnej części referatu autor wyjaśnia, jak wyglądała organizacja badań, w jaki sposób dane zagadnienia zostały rozwiązane, lub mają być rozwiązane.

Autor wymienia trzy główne punkty metodyki, jaką stosowano:

1) Wszystkie badania przeprowadzono rano naczczo, aby stworzyć w ten sposób najbardziej „standaryzowane" warunki.

2) Wszystkie badania pracy przeprowadzano na ergomierzu kołowym Krogh'a. Ta postać pracy posiada wiele stron dodatnich, między innemi pozwala ona na dokładne zmierzenie wielkości pracy, daje możność dozowania pracy w dużej rozpiętości oraz za każdym razem możemy odtworzyć z dużą dokładnością daną wielkość pracy, co posiada niezmiernie ważne znaczenie przy kontrolowaniu wpływu zaprawy i t. d.

3) Wszystkie badania pracy wykonane zostały w czasie jej trwania. Okazało się, że takie postępowanie było niezbędne. Cały szereg funkcyj bowiem jak pojemność minutowa serca, częstość pulsu, zawartość cukru w krwi i t. p. ulega bardzo szybkim zmianom przy przejściu od pracy do restytucji do dawnego stanu, nawet, przy badaniu wykonanem „bezpośrednio" po pracy; wobec tego dane te niewiele nam mówią o stosunkach, panujących w czasie samej pracy. I dlatego — powiada autor — należy ściśle rozgraniczyć dane w czasie pracy od danych restytucyjnych, co nie było brane pod uwagę przez dawnych badaczów i doprowadziło ich do błędnych wniosków.

Jedną ze spraw badanych była regulacja temperatury ciała przy ciężkiej pracy mięśniowej. Okazało się, że temperatura tak bardzo rośnie, że może okazać się niebezpieczna dla ustroju. Wzrost temperatury zatem może stanowić jedną ze wskazówek przy ograniczaniu czasu trwania pracy. Badania te wykazały również, że przy ciężkiej pracy wzrost temperatury rektalnej nie u wszystkich ludzi jest jednakowy, nawet jeśli intensywność pracy oraz warunki, w jakich się badania odbywały, były jednakowe. Istnieją zatem idywidualne różnice zdolności regulowania temperatury ciała, które nie posiadają większego znaczenia, gdy ustrój znajduje się w spoczynku, lecz występują jaskrawo, gdy stawiamy duże wymagania ustrojowi, co ma miejsce przy ciężkiej pracy, kiedy ustrój musi się uporać z ilościami ciepła 10—12 razy większemi, niż w stanie

spoczynku. Pozbycie się tej ilości ciepła może się odbywać przez zwiększone promieniowanie, wzmożone przewodnictwo i konwencję oraz przez wzmożone parowanie. Naturalnie, że ciekawe jest także ustalenie udziału tych czynników przy wydobywaniu się ciepła z ustroju. Badania tymczasowe wykazują niejako, że oddawanie ciepła przez promieniowanie, które stanowi najważniejszy czynnik w czasie spoczynku, przy pracy jest obniżone, natomiast oddawanie ciepła przez przewodnictwo i konwencję, a zwłaszcza przez parowanie jest wydatnie wzmożone.

Autor porusza następnie zagadnienie, dotyczące dostarczania niezbędnej energji przez odpowiednie produkty w czasie ciężkiej pracy. W każdym razie — powiada zgodnie z Zuntz'em — nie są to ciała proteinowe. Pozostaje do rozstrzygnięcia jeszcze, jakie z ciał głównie się spalają — tłuszcze, czy węglowodany. W tej mierze autor podaje dwa odmienne punkty widzenia: Krogh i Lindhard na podstawie badań ilorazu oddechowego podczas pracy mięśniowej przy podawaniu różnego rodzaju odżywienia twierdzą, że naogół tłuszcze i węglowodany podczas pracy mięśniowej spalają się w takim samym wzajemnym stosunku ilościowym, jak i w spoczynku. Natomiast szkoła Hill'a twierdzi, że praca mięśniowa odbywa się jedynie kosztem spalania węglowodanów.

Może się wydawać, że sprawa ta jest prosta i łatwa do rozstrzygnięcia. Jeżeli bowiem R. Q = 1,0, to spalają się jedynie węglowodany, przy R. Q = 0,7 spalają się same tłuszcze, a więc, jeśli przy pracy mięśniowej R. Q. = 0,98, to energja dostarczana jest prawie wyłącznie przez spalanie węglowodanów.

Jednakże, jak wykazuje autor, sprawa wcale nie jest taka prosta. Bowiem iloraz oddechowy może stanowić pewne kryterjum spalania tylko wówczas, gdy wydalony w danej jednostce czasu dwutlenek węgla istotnie odpowiada wytworzonemu w tym samym czasie. Czyli zapasy bezwodnika kwasu węglowego ustroju przy określaniu ilorazu oddechowego winny być niezmienne, jeśli iloraz ten ma nam odtworzyć rodzaj spalania. Autor zwraca uwagę, że przy przejściu od spoczynku do pracy oraz w pierwszych minutach pracy ma miejsce mniej lub więcej zaznaczone zmniejszenie zapasów bezwodnika kwasu węglowego ustroju, powstałe skutkiem tego, że w owym czasie ustrój wydala więcej dwutlenku węgla, niż tworzy przy spalaniu. W pierwszych minutach pracy zatem iloraz oddechowy będzie wykazywał zgoła inne wartości, niż te, które odpowiadają spalaniu. Spowodowało to cały szereg błędnych wniosków, które przy badaniach w laboratorjach kopenhaskich starano się sprostować. Wyniki tych badań całkowicie są zgodne z cytowanemi wyżej wynikami Krogh'a i Lindharda, zwłaszcza, jeśli idzie o osoby wytrenowane; jedynie stosunki się zmieniają przy największych wysiłkach pracy. Odbywa się wówczas pewne zwiększenie ilorazu oddechowego, spowodowane wzmożonem spalaniem się węglowodanów.

Spalanie się przy pracy mięśniowej tłuszczów i węglowodanów w takim samym stosunku ilościowym, jak w czasie spoczynku nie świadczy bynajmniej o tem, że ciała te w jednakowym stopniu nadają się jako źródła energji dla pracy mięśniowej. Podane poprzednio badania Krogh'a i Lindharda wykazały, że wydajność była niższa, gdy energja dostarczana była przez spalanie tłuszczów, niż przy pomocy spalania węglowodanów. Badania te zosta-

ły potwierdzone obecnie i okazało się, że zdolność do pracy u ludzi odżywianych węglowodanami była znacznie większa niż przy stosowaniu djety tłuszczowej.

Co się tyczy zapasów węglowodanów w ustroju, to przy długotrwałej i nasilonej pracy mogą się one na tyle zmniejszyć, że procent cukru we krwi mocno się obniża pod koniec pracy. Wartości te są niekiedy tak niskie, że dalszy ich spadek może stanowić niebezpieczeństwo dla ustroju.

W następnych badaniach — powiada autor — sprawdzi się, jaki wpływ na zdolność pracy będzie posiadało wprowadzenie glukozy w chwili, gdy zawartość cukru w krwi wydatnie się zmniejszy, a zdolność do pracy już się kończy.

Granica intensywności pracy uzależniona jest prawdopodobnie od zaopatrzenia tkanek tlenem. Przy najwyższem nasileniu pracy zaopatrzenie to wydaje się być niedostateczne. Jeśli tak jest istotnie, to jak dalece polepszy się zdolność do pracy, jeśli polecimy badanemu oddychać mięszaniną powietrza, zawierającą zwiększony odsetek tlenu. Badania w tym kierunku zostały już zapoczątkowane i w najbliższej przyszłości spodziewać się należy ich wyników.

Poza wymienionemi przez autora zagadnieniami w niniejszym referacie będą przeprowadzone inne badania jak sprawa pulsu, czynności nerek i t. d.

Zdaniem autora przeprowadzone w Kopenhadze badania z dziedziny fizjologji pracy posiadają pośrednio duże znaczenie społeczne, jako rzucające światło na procesy, zachodzące w ustroju ludzkim wówczas, gdy dobieramy się do jego zapasów, czy to przez sport, czy też przez inną postać ciężkiej pracy fizycznej.

D. Rosenberg.

La Médecine Scolaire. Tome XXII Nr. 9. 1933.

W numerze tym dr. *Laufer* omawia orjentację zawodową z punktu widzenia lekarsko szkolnego. Jako orjentację zawodową autor ujmuje problem skierowania dziecka w stronę zawodu w którym osiągnie ono najlepsze wyniki, biorąc pod uwagę jego zdolności, zamiłowania, oraz położenie materjalne rodziców.

Dr. *Ginestous* podaje szczegóły organizacji opieki lekarskiej w szkołach w Bordeaux. Wszystkie dzieci będące w szkołach tego miasta są poddawane w ciągu pierwszego półrocza każdego roku szk. badaniom lekarskim; to nietylko ogólnym, ale i przez specjalistów. W tym celu czynnych jest w szkołach m. Bordeaux 13 lekarzy inspektorów, 6 oftomologów, 6 otorinolacyngologów, 6 dentystów, 3 dermatologów, 3 lekarzy chorób nerwowych, 3 ortopedystów. Do trzech ostatnich kategoryj specjalistów są skierowywane dzieci tylko w razie odpowiednich wskazań lekarza inspekcyjnego.

Z chwilą pierwszego badania zostaje założona dla każdego ucznia karta zdrowia, która mu towarzyszy przez ciąg studjów, uzupełniana uwagami i spostrzeżeniami zmian konstytucji po każdorazowych badaniach.

Z końcem okresu szkolnego (przy wyjściu ze szkoły) ostatnie badanie przeprowadza się w obecności członka urzędu pracy i zapisuje na karcie zdrowia zdolności fizyczne ucznia z punktu widzenia zawodowego.

Autor zapewnia, że powyżej omówiona organizacja, która jest czynna w Bordeaux od r. 1926 przynosi wspaniałe wyniki.

Część oficjalna muzeum zawiera okólnik ministra oświaty narod. A. de Monzie uzupełniający dekret z dn. 23. VI. 1933 o utworzeniu szkoły norm. wychowania fizycznego. Nauczanie

w tej szkole ma obejmować przedmioty teoretyczne i praktyczne. *Teoretyczne:* 1) wychowanie fizyczne i sportowe, 2) Pedagogja ogólna i wychowanie fizyczne; psychologja fizjologiczna, 3) Fizjologja i zagadnienia z fizyki i chemji związane z fizjologją, 4) anatomja, 5) Higjena, 6) język i literatura francuska; historja cywilizacji. *Praktyczne:* 1) studjum porównawcze najważniejszych metod wychowania fizycznego, 2) nauka głównych technik sportowych (art. 2).

Art. 3. Przy końcu I-szego roku (szkoła jest dwuletnia) będzie egzamin, uczeń nie zdający go, będzie musiał opuścić szkołę.

Z. K.

K. Krcma. *„Przyrząd jako przeszkoda"* (Telesna výchova mládeže, rok IV, Nr. 3.

Sprawę używania przyrządu gimnastycznego jako przeszkody porusza p. K. Krcma, jeden z redaktorów miesięcznika „Telesna vychova mladeze", w artykule p. t. „Naradi jako prehazka", którego krótką treść podajemy:

Sztuczne przyrządy gimnastyczne służą nam w wychowaniu fizycznem do zastąpienia naturalnych przeszkód t. zn. tych przedmiotów w przyrodzie występujących, których wysokość, głębokość, niedostępność i t. d. przezwyciężamy swoją zręcznością, odwagą, siłą, prędkością, wytrwałością, i t. d. Wszystkich prawie przyrządów możemy użyć jako przeszkody, na którą można wstępować, wspinać się, wyskoczyć, a z której można zstępować, zchodzić, zeskakiwać i t. d.

Dla dzieci poniżej 6-ściu lat najlepszym i najbezpieczniejszym przyrządem będzie podłoga, materac lub trawnik, na którym dziecko musi czuć się bezpiecznie i na którym wyrobi sobie zmysł równowagi i zręczność tak potrzebną później w ćwiczeniach na przyrządach. Najstosowniejszemi ćwiczeniami dla takich dzieci będą: podskoki obu- i jedno-nóż, przeskakiwanie, obieganie, wymijanie, łażenie i poskakiwanie na czworakach lub na obu nogach i jednej ręce, prędkie siadanie i padanie, przewroty na grzbiecie. Sama natura tych ćwiczeń wskazuje na to, iż będą się one odbywały wesoło, sposobem zabawowym, jak jakaś gra. Z gier, najlepszą będzie „berek" (ganiawka), którą, z wiekiem dzieci, należy utrudniać.

Dla dzieci powyżej 6-ściu lat można wprowadzić niektóre przyrządy. Używając bowiem przyrządu zwiększamy trudność danego ćwiczenia. Dziecko bez wielkiego wysiłku przejdzie ławeczkę, nisko położoną i o szerokiej powierzchni. Większego wysiłku i odwagi będzie wymagało od dziecka przebiegnięcie lub przejście podskokami tej samej ławeczki. Dalszym etapem w ćwiczeniu odwagi i równowagi to zwyższanie ławeczki oraz zwężanie jej powierzchni. Z ćwiczeń na innych przyrządach, które można przeprowadzać z dziećmi powyżej 6-ściu lat, to niektóre ćwiczenia na drabinach poziomych np.: łatwiejsze sposoby przejść na czworakach; trudniejszych nie powinno się używać, bo pamiętajmy, że jeżeli dziecko dozna jakiegoś bolesnego wypadku, to czuje wstręt do danego przyrządu.

Przy ćwiczeniach równowagi musimy więc stopniowo zwiększać trudność danego ćwiczenia, a więc zwyższać ich nachylenie do poziomu. Najwięcej różnorodnych zmian w tej dziedzinie ćwiczeń dają nam ćwiczenia na drabinach, od zwykłych wstępowań, przeplotów i t. d. dla młodszych do różnych wyczynów siłackich, przeplotów zwisem głową na dół i t. d. dla starszych.

Co do wstępowania, to, na niższym stopniu szkoły powszechnej, ograniczymy się do wstępowania na kraty,

gdzie mogą obok siebie ćwiczyć 3 uczniowie: każdy wstępuje do wysokości z dowolną prędkością: podług swej odwagi i zręczności. O kraty można oprzeć ławeczki, po której dzieci wstępują a po ławeczce zchodzą lub w siadzie zjeżdżają. Po jakimś czasie dzieci nabiorą w tem takiej zręczności, że zrobią z tego wyścigi.

Na średnim stopniu szkoły powszechnej wielką popularnością cieszy się wstępowanie na drabiny pionowe. Wstępuje się po przedniej stronie drabiny (nachwytem za szczeble), na górze obrót z przejściem na drugą stronę drabiny i zstępowanie zwykłe lub w zwisie (nogi obejmują boczne łaty drabiny, albo też swobodnie zwisają, a ręce dochwytem na szczeble lub na boczne łaty drabiny). Można zwiększać prędkość opuszczaniem jednego lub dwóch szczebli. Trudniejszem będzie przejście na tylną stronę drabiny ukośnej, co można ćwiczyć tylko w najbardziej rozwiniętymi uczniami.

Drążka i poręczy użyjemy do prędkich przejść, wystąpienie na przeszkodę i zeskok, pokonanie przeszkody przeskokiem, wymykiem, podmykiem, przemykiem i t. d. Z łatwemi ćwiczeniami na poręczach i drążku można zacząć już na średnim stopniu szkoły powszechnej z powolnem przejściem do ćwiczeń najtrudniejszych na najwyższym stopniu szkoły średniej.

Przyrządów do skoków mieszanych (koń, kozieł, skrzynia, stół) użyjemy do podłażenia i obiegania, na niższym stopniu szkoły powszechnej, do prędkich przeskoków, na stopniach wyzszych. Bardzo wesołem i wyrabiającem odwagę, zręczność i silną wolę ćwiczeniem jest następujące ćwiczenie: wyskok na konia (kozła lub skrzynię) następnie skok lub przejście na drugiego konia stąd na trzeciego i zeskok na materac.

Do przyrządów, dających się użyć jako przeszkody, można zaliczyć także żerdzie i liny. Wspinanie na żerdź jest ćwiczeniem wyrabiającem siłę i zręczność. Najprostszy sposób wspinania, to wspinanie z oporem stóp o żerdź. Ten sposób wspinania można przeprowadzać już na niższym stopniu szkoły powszechnej. Wielką uwagę trzeba zwracać, by zchodzenie odbywało się prawidłowo: stopami objąć i ścisnąć żerdź (linę), skurczyć nogi i t. d. Wspinanie sposobem małpim, z oparciem stóp z przodu żerdzi, jest bardzo trudne ale ma tę dobrą stronę, że nie drażni narządów płciowych, bo żerdź się ich nie dotyka; dla dojrzewających bardzo dobre ćwiczenie. Przechodzenie z jednej żerdzi na drugą różnymi sposobami także urozmaica ćwiczenie.

Przez złączenie kilka przyrządów razem do jednego ćwiczenia osiągniemy większą różnorodność i utrudnienie danego ćwiczenia. Można także użyć poszczególnych ćwiczeń na przyrządach jako gry albo jako zawodów drużynowych.

W razie braku przyrządów gimnastycznych można je sobie zrobić samemu ze zwykłych kozłów, służących do obrabiania i rąbania drzewa, z desek, stołów i innych przedmiotów.

Fr. Mrózek.

Fr. Trnka. *Wychowanie fizyczne w seminarjach nauczycielskich.* Tělesná výchova na učitelských ústavech (nr. 3. rok IV. miesięcznika: Tělesná výchova mládeže").

Autor domaga się zreformowania wychowania fizycznego w seminarjach nauczycielskich w C. S. R., w myśl powiedzenia, „jakie nauczycielstwo, taki naród".

W pierwszej części powyższego artykułu przedstawia niedomagania w wyszkoleniu przyszłych nauczycieli

jako wychowawców fizycznych. Wychowaniu fizycznemu jest w seminarjach nauczycielskich poświęcone zaledwie 2 godziny tygodniowo, co w połączeniu z macoszem traktowaniem tego przedmiotu oraz brakiem boisk i niedostatecznem urządzeniem sal gimnastycznych, wyrabia w uczniach pogląd, iż wychowanie fizyczne jest przedmiotem pobocznym i o wiele mniej cennym niż inne przedmioty.

Domagając się reformy w tym kierunku, powołuje się na szkolnictwo zagraniczne, które już dawno postawiło wychowanie fizyczne na równi z wychowaniem duchowem i na równi je traktuje. Powołuje się także na to, iż chcąc zaprowadzić w państwie przysposobienie wojskowe (brannou predvychovu), trzeba mieć dobrych nauczycieli wychowania fizycznego w szkołach powszechnych i wydziałowych (mestanskych), bo te przedewszystkiem szkoły będą grały najgłówniejszą rolę, one bowiem swojem wychowaniem fizycznem będą dawały podstawę do przysposobienia wojskowego młodzieży.

W drugiej części artykułu stawia autor konkretne wnioski i daje rady jak zreformować wychowanie fizyczne w szkołach a przedewszystkiem w seminarjach nauczycielskich. Żąda więc równorzędnego traktowania wychowania fizycznego z kształceniem umysłowem, zwiększenia wymagań, przy egzaminach, od kandydatów na profesorów wychowania fizycznego, oraz zaprowadzenia trzeciej godziny wych. fiz. z wykładami teoretycznemi, pokazami praktycznemi oraz ćwiczeniami metodycznemi.

W programach wychowania fizycznego dla szkół powszechnych i wydziałowych powinno się skreślić te ćwiczenia, których wartość dla ćwiczącego jest wątpliwą, np.: poręcze, drążek, kółka a wprowadzić ćwiczenia na tych przyrządach, które łatwo i tanio można sporządzić np. ławeczki, drabinki, łaty i liny. Dalej autor radzi wprowadzić gry, tańce ludowe, ćwiczenia naturalne (biegi, rzuty, pchnięcia, skoki), pływanie, jazdę na łyżwach, nartach i sankach oraz wykorzystanie terenu i przeszkód naturalnych do ćwiczeń i gier. Program powinien przewidywać także takie rzeczy jak, pogoda deszczowa lub mróz, jak i gdzie ma wtedy nauczyciel prowadzić lekcję gimnastyki. Praktycznie i metodycznie powinni się uczniowie seminarjów nauczycielskich szkolić przez prowadzenie publicznych występów z dziatwą szkolną, przez poznanie praw fizjologicznych i psychologicznych, przez zapoznanie się z praktycznem użyciem apteczki przez fachową literaturę i t. d. Dla uczni i profesorów powinno się wydać nowy podręcznik metodyczny wychowania fizycznego, bo dotąd używana „Methodika" Hellera, nie jest już wystarczająca.

W zakończeniu autor mówi, że Czechosłowacja pod każdym względem dorównuje, ba, nawet przewyższa zagranicę, ale zato pod względem (szkolnictwa) wychowania nauczycielstwa stoi tam, gdzie była przed dwudziestu laty.

Fr. Mrózek.

Leibesübungen Hf. 15. 5. VIII. 33. Der Weit-Hochsprung. *Skok wgłąb.* Von Dr. B. Zimmermann.

Autor artykułu omawia dokładnie nauczanie i urządzenia potrzebne przy skoku wdal w połączeniu ze skokiem wgłąb. Argumentacja i analiza artykułu tego są bardzo pouczające i stanowią uzupełnienie wywodów Dra M. Boye o rzucie maczugą (Boye — das Kewlen Werfen — Leibesüb. Hf. 13, str. 285—291) będąc dalszym krokiem w kierunku rozbudowy sportu terenowego

Wywody D-ra Boya stanowią usystematyzowanie i uzasadnienie teoretyczne rzutu maczugą, która to konkurencja w lekkiej atletyce niemieckiej zdobyła obecnie naczelne stanowisko w dziedzinie rzutu. Zasadniczym elementem rzutu maczugą jest celność w połączeniu z możliwie wielką odległością rzutu — zaś wartością tego ćwiczenia jest to, że odbywać się ono musi w naturalnym terenie. Autor artykułu analizuje wartość skoku wzwyż połączonego ze skokiem wdal, czyli skok wgłąb, wychodząc z zupełnie tych samych założeń co Dr. Boye. Dr. Zimmermann idzie nawet nieco dalej. Twierdzi on mianowicie, że od czasu wprowadzenia sportu terenowego, musi nauczyciel wych. fiz. przystosować dotychczas praktykowane ćwiczenia lekko atletyczne do obecnego praktycznego sportu terenowego i stworzyć syntetyczne połączenie obu kierunków nie zapominając ani na chwilę o głównym celu, którym jest: stworzenie podstawy dla zdolności obronnej a co zatem idzie do wykształcenia terenowego za pomocą wszechstronnego wyrobienia cielesnego.

Wynika ztąd, że przy praktycznej realizacji wych. fiz. stosownie do nowych wymagań, nie wystarczy wprowadzić elementy sportu terenowego na boiska i do sal gimnastycznych, lecz trzeba to zrobić w terenie, zaś dotychczasową działalność sportową należy uwolnić od balastu technicznego wyrafinowania,

Autor wychodzi w swej analizie z następującego założenia. Opierając się na biegu z przeszkodami, który łączy prastare formy ruchowe wspinania się i pełzania z pokrewnymi im ćwiczeniami biegu i skoku, daje się nauczycielowi wych. fiz. wspaniały zespół ćwiczeń, za pomocą którego może on b. dobrze kontrolować opanowanie poszczególnych dziedzin sportu terenowego.

Na rysunkach Nr. 2, str. 337 i Nr. 3 i 4 str. 338 są przedstawione naturalne przeszkody w naturalnym terenie.

W dalszym ciągu swych wywodów omawia autor technikę skoku wgłąb na terenach naturalnych i na boisku pod kątem widzenia zaprawy wojennej, ograniczając się głównie do wskazówek praktycznych przy budowie przeszkód.

Przyp. ref. przeszkody te, jak widać z rysunków są o typie okopów i ćwiczenia w skoku wgłąb są zespołowe.

A. K.

Leibesübungen Hf. 19—5 wrzesień 1933. Das 15 Deutsche Turnfest in Stuttgart. *15 niemieckie święto sportowe w Stuttgartcie.* Von Dr. B. Zimmermann.

Autor opisuje dokładnie przebieg święta sportowego i poszczególne konkurencje. Na święcie tym wystąpił w całej rozciągłości sport terenowy i przysposobienia wojskowego. Zwłaszcza młodzież akademicka hołduje temu kierunkowi widząc w nim możność szybszego osiągnięcia właściwego wyrobienia fizycznego dla celów wojennych. Czy rezultaty tego nastawienia będą tak dobre jak młodzież miewa — pokaże czas; w każdym jednak razie ruch ten chroni szerokie masy młodzieży od przerostu techniki sportowej co jest wedle autora zjawiskiem ze wszech miar pożądanem. Rezultatem tych poglądów, dominujących obecnie wśród młodzieży, jest wprowadzanie na zawodach nowych konkurencji zespołowych w sporcie terenowym pojętym jako sport wojenny. W konkurencjach tych brało udział około 70 zespołów w wieku od lat 17 do 21. Konkurencje te były punktowane od „b, dobrze do niedostatecznie". Zawody te polegały na biegu z przeszkodami — (okopy, zasieki, doły) na prze-

strzeni 120 m. na rzucie maczugą na odległość i celność, strzelanie z broni małokalibrowej, oraz ćwiczeń zaprawy wojskowej, na które składały się: marsz na kierunek (orjentacyjny) z odpowiedniemi przyborami ocena odległości, marsz 20 km. z 30 funtami obciążenia.

W trzeciej konkurencji było pływanie na 50 m w ubraniu, ostatnia konkurencja polegała na 200 m. biegu z obciążeniem, przyczem bieg był z przeszkodami naturalnemi jak rowy, płoty, mury i t. d. Tyle w artykule omawiającym święto sportowe mówi Dr. Zimmermann o sporcie terenowym i wojennym. Pozatem artykuł omawia wszelkie inne konkurencje, które w zawodach tych rozgrywano.

Przyp. ref. Widać z tego, że sport terenowy respect. — wojskowy wprowadzono w Niemczech na wielką skalę do zawodów sportowych jako pewną gałęź wych. fizycznego. Z tendencji tych wypływa bardzo wyraźnie pogląd, że można śmiało zrezygnować z doskonałości technicznej w różnych działach lekkiej atletyki na korzyść podniesienia wyrobienia fizycznego szerokich mas dla celów walki nowoczesnej i że w Niemczech uznano, że najprostszą drogą wiodącą do tego celu, jest rozbudowanie na wielką skalę sportu terenowego, w którym mieszczą się częściowo już opracowane metodycznie działy lekkiej atletyki terenowej.

A. K.

Dr. Martin Boye. *Rzut maczugą* (Rzut granatem typu wojskowego) przyp red.

Autor artykułu omawia obszernie technikę rzutu maczugą z punktu widzenia atletyki terenowej. Wedle autora rzut maczugą powinien zająć w całej działalności lekko atletycznej młodego pokolenia niemieckiego dominujące stanowisko, ze względu na wyjątkowe walory wychowawcze i praktyczne tej konkurencji. Walory podkreśla jeszcze bardziej wyjątkowa sytuacja, w jakiej znajduje się młodzież niemiecka, której „dyktando Wersalskie zabrania używać broni, a która wskutek tego uzna niewątpliwie rzut maczugą i strzelanie małokalibrowe jako atrakcyjne ćwiczenia, zastępujące ćwiczenia z prawdziwą bronią". Rzut maczugą posiada jeszcze wedle autora pewną cechę wyłączną, której nie wykazują inne konkurencje lekko atletyczne, jak rzut dyskiem, oszczepem, kulą i t. d. Tą cechą szczególną rzutu maczugą jest wedle Dra Boye jego łatwość rozpowszechnienia w masach. Argumentacja autora jest następująca: Przy rzucie dyskiem, oszczepem i kulą mamy do czynienia z pewnym przedmiotem, które wymagają dużego opanowania techniki rzutu i ciężar przedmiotów tych wywołuje przy rzucaniu nimi wrażenie „pewnej złośliwości przedmiotu". Oszczep musi być właściwie trzymany, kula musi być właściwie ułożona w dłoni, dysk musi być odpowiednio na palcach oparty. Ogólnie kształt i waga tych przyborów do rzucania utrudniają posługiwanie się nimi — trudno się nauczyć w jakim momencie wyrzutu należy przedmiot wypuścić, aby nadać mu możliwie największe przyśpieszenie. Trudności te jeszcze wzrastają, gdy przestrzeń z której się rzuca jest przez przepis ograniczona. Czynniki te prowadzą z konieczności do pewnych kunsztownych form ruchowych przy rzucie, które mogą opanować dobrze tylko ci, którzy są w możności zajmować się tem stale i gruntownie. W programie ćwiczebnym szkoły wyższej uczelni, lub związku wojskowego, jednem słowem w programie ćwiczebnym dla szerokich mas ludności niema ani czasu ani możności na wypracowanie kunsztownej techniki. Wynika z tego że rzuty kulą, dyskiem i oszczepem nie nadają się dla ćwiczeń szerokich mas

jako zbyt trudne bo wymagające ruchów nie naturalnych i niecelowe.

Zdaniem autora, rzut maczugą wprowadzi do lekkiej atletyki niezmiernie cenne wartości, przystosowując ją do celów ściśle rzeczowych. Rzut maczugą zawiera w sobie dwa momenty: odległość i celność; oba te momenty są b. ważne w wojnie — w ten sposób maczuga przestaje być jedynie sprzętem sportowym, a staje wojennym sprzętem ćwiczebnym. Przy praktycznych ćwiczeniach rzutu maczugą należy zawsze o tem pamiętać, że odległość rzutu i celność są ściśle z sobą związane w całości rzutu — rzut daleki ale nie celny nie posiada żadnej wartości.

W dalszym ciągu artykułu omawia autor technikę rzucania z postawy, stojącej, leżącej, leżącej z niskiem ukryciem i z dołów (lejów).

Przyp red. Maczuga, o której mowa, przedstawiona jest na str. 286 rys. 1— z rysunku tego widać, że jest to niemiecki granat trzonkowy, o wymiarach właściwego granatu wojennego i zapewne o odpowiedniej wadze; na rys. 9 str. 290 niezwykle wygląda strój gimnastyczny rzucającego na tle leja pocisku armatniego.

A. K.

Z Towarzystw, Instytucyj i Zjazdów.

Posiedzenie lekarzy szkolnych w Ministerstwie Wyznań Religijnych i Oświecenia Publicznego w dniu 21 września 1933 r.

Przewodniczący p. Dr. Mitkiewicz
Protokólant Dr. Zborowski.
Obecnych osób 90.

Na wstępie Dyrektor Departamentu Ministerstwa Wyznań Religijnych i Oświecenia Publicznego, p. K. Makuch w imieniu Pana Ministra Wyznań Religijnych i Oświecenia Publicznego uczcił pamięć zmarłego w okresie wakacyjnym, Naczelnego Wizytatora Higjeny Szkolnej ś. p. d-ra Stanisława Kopczyńskiego, charakteryzując Jego działalność na polu higjeny szkolnej — działalność, pełną zapału i niespożytej energji, pokonywającej wszelkie trudności.

Następnie dr. K. Mitkiewicz, nawiązując do przemówienia p. dyr. Makucha podniósł zasługi ś. p. d-ra Stanisława Kopczyńskiego w wytyczaniu i torowaniu lekarzom szkolnym dróg ich pracy oraz podkreślił, iż kontynuowanie jej w myśl wskazówek Mistrza będzie najgłębszym hołdem dla Jego zasług i najwyższą czcią dla Jego pamięci.

Zebrani wysłuchali podniosłych słów mówców stojąc.

W 2-giej części porządku dziennego płk. dr. Stefan Rudzki wygłosił referat na temat: *„Szczepienia przeciwgruźlicze w wieku szkolnym"*.

„Szczepienia ochronne przeciwko gruźlicy met. Calmetta na mocy obserwacji setek tysięcy noworodków, zaszczepionych w różnych krajach w przeciągu ok. 10 lat, okazały się nieszkodliwe i skuteczne. Wobec tego powstała myśl szczepienia ochronnego starszych dzieci i dorosłych. Zastosowanie szczepionki BCG. podskórne lub doskórne, dokonane zostało w ostatnich 8—9 latach przez różnych autorów we Francji, Szwecji, St. Zjedn.

i wywoływało allergję, uważaną za jedyny widoczny znak istnienia odporności.

Ostatnio prof. Calmette wypowiada się za rozszerzeniem szczepień doustnych na dzieci, zwłaszcza w wieku szkolnym jednakże na te tylko, które są allergiczne, t. j. nie reagują na tuberkulinę. Calmette powołuje się na doświadczenia, przeprowadzone w Instytucie Pasteura w Brazlaville (w Kongo franc.), gdzie w 1931 r. dokonano prób szczepień B. C. G. podskórnych (z uodpornieniem 45% zaszczepionych), w 1932-im roku zaś podano doustnie szczepionkę B. C. G. 149 nieellergicznym dzieciom w dwuch miejscowych szkołach.

W 3 mies. potem 55% tych dzieci reagowało już na tuberkulinę, po 6 mies. zaś (po ponownem zaszczepieniu 63 dzieci, wciąż dającym ujemny odczyn tuberkulinowy) jeszcze 16 uzyskało allergję, należy więc uważać, że 66% dzieci zostało nadpornionych.

Dzieciom tym podawano taką samą dawkę, jak noworodkom — to znaczy 3 razy po 3 centigramy, lub też, jednorazowo 5—10 centigr. Żadnych ujemnych objawów nie było.

Referent przytacza dane autorów norweskich i amerykańskich świadczące, że wśród studentów medycyny, którzy na początku swych studjów mieli ujemny odczyn tuberkulinowy, po 3-ch latach w większości przypadków byli już Pirquet — dodatni, ciężkie zapadania na gruźlicę wśród nieallergicznych pielęgniarek spostrzegli lekarze norwescy w Oslo Przeciwnie, próby Heimbecka i Scheela w Oslo szczepienia studentów i pielęgniarek zapomocą szczepionek B. C. G. dały bardzo dobre wyniki, zmniejszając wśród nich zapadalność na gruźlicę. Wobec tych wszystkich danych, Dr. Rudzki poddaje pod dyskusję sprawę szczepienia ochronnego B. C. G. wśród dziatwy szkolnej w Warszawie. Proponuje on przeprowadzenie ścisłych badań w kierunku gruźlicy we wszystkich przedszkolach i szkołach stolicy (badanie kliniczne, roentgenologiczne i tuberkulinowe) z pomocą lekarzy poradni przeciwgruźliczych, a następnie stopniowe szczepienie dzieci nieallergicznych i nie wykazujących żadnych objawów gruźlicy z poddaniem ich jaknajściślejszej kontroli lekarzy szkolnych i lekarzy poradni" (strzeszczenie autora).

W ożywionej dyskusji, w której brali udział dr. dr. Roszkowski, Slass, Miesiewicz, Bogdanowicz, Domosławska, Mitkiewicz i prelegent, wypowiadano się, za koniecznością przystąpienia i u nas do szczepień przeciwgruźlicznych, a nadewszystko do zbierania większego materjału nad wrażliwością dzieci na odczyn Pirqueta, należałoby zacząć od dzieci małych (przedszkole, pierwsze oddziały szkół powszechnych), narazie w pewnej dzielnicy miasta; instytucje, jak Liga Szkolna Przeciwgruźlicza, Poradnie Przeciwgruźlicze musiałyby opracować metodę pracy i wziąć udział w kosztach, któreby były dość znaczne; po opracowaniu materjału i odpowiedniej akcji propagandowej przystąpić do szczepień, które należy przeprowadzać metodą doustną, za zgodą rodziców, przyczem izolowanie dzieci po szczepieniu uważa się za zbędne.

Na zakończenie prelegent wyjaśnił wybór tematu swego referatu na posiedzeniu, poświęconem w 1-ej części uczczenia pamięci i zasług ś. p. d-ra Kopczyńskiego chęcią podkreślenia, że temat ten, jak i wogóle wszelkie środki, zmierzające do zwalczania gruźlicy w wieku szkolnym, były zawsze przedmiotem wielkiej uwagi i zainteresowania Zmarłego.

VI Posiedzenie Sekcji Lekarzy Szkolnych przy Kuratorjum Okręgu Szkolnego Poznańskiego.

Posiedzenie odbyło się w dniu 3. IV. 1933 r. Przewodniczył Wizytator Higjeny Szkolnej Dr .Józef Ciosłowski— Sekretarz Dr. Łączkowska. Obecnych osób 21.

Po zagajeniu przez przewodniczącego, dr. Łączkowska odczytuje protokół z ostatniego zebrania. W związku z odczytanym protokółem zapytuje dr. Mąkowska, jak należy tłumaczyć sobie dodatni wynik badania bakterjologicznego na błonicę w przypadku, w którym zarówno obraz jak i przebieg kliniczny przemawiają przeciwko błonicy. W odpowiedzi doc. Adamski wyjaśnia, że w takim przypadku może zachodzić nosicielstwo zarazków.

Referat na temat „Przeciwwskazania do gimnastyki u dziewcząt" wygłasza dr. Mąkowska. Prelegentka przedstawia wyczerpująco przeciwwskazania przy chorobach ostro powstających, jak czyrakowatość kończyn, zastrzały, stany gośćiowe stawów i mięśni, ostre nieżyty dróg oddechowych, ostre choroby zakaźne i t. p. Wśród przewlekle występujących chorób, będących przeszkodami do gimnastyki, prelegentka wymienia gruźlicę czynną (apicitis z podniesioną ciepłotą), przypadki z odmą sztuczną, krwiopluciem, błednicę, chorobę Basedowa, schorzenie narządu pokarmowego (wrzód żołądka, dwunastnicy, przewlekłe zapalenie wyrostka robaczkowego, wszelkie schorzenia wątroby), zapalenie jajników, zaburzenia w miesiączkowaniu, schorzenie dróg moczowych (stany po zapaleniu nerek, zapalenie miedniczek i pęcherza moczowego), Co do chorych na serce, to najlepiej znoszą gimnastykę chorzy z niedomykalnością zastawki dwudzielnej i tętnicy głównej, najgorzej ze zwężeniem zastawki dwudzielnej. W badaniu serca pomocną być może próba czynnościowa serca. Tachykardja jako objaw nerwicowy nie jest niekiedy przeciwwskazaniem. Z przypadków chirurgicznych przeszkodą do gimnastyki jest w pewnych przypadkach garb, płaska stopa, przepuklina i stany pooperacyjne.

W dyskusji zabiera głos dr. Lipiński zwracając uwag na t. zw. nerwicę toksyczną serca, występującą u osób z przewlekłem zapaleniem migdałków. Obecność czopów w migdałkach, występowanie podniesionej ciepłoty po gimnastyce, ogólny stan zły oraz objawy ze strony serca, jak zaburzenia czynnościowe, wzmożona pobudliwość akcji serca, są przeciwwskazaniem do gimnastyki. Następnie podkreśla dr. Lipiński, że tachycardia nie jest przeszkodą do gimnastyki, jak i również wady serca, jeżeli po wykonaniu próby czynnościowej nie występują objawy niedomogi serca, jak duszność, sinica ust, obrzęk twarzy, rąk i t. p. Co do zwiększonej ilości białka w moczu po wysiłkach fizycznych zwraca dr. Lipiński uwagę na kwaśną reakcję moczu, która wypłukuje białko.

Dr. Karchowski jest przeciwny zwiększonej ilości godzin gimnastyki i ćwiczeniom śródlekcyjnym.

Dr. Hryniewiecki podkreśla, że zapalenie oskrzeli nie jest przeciwwskazaniem do gimnastyki jak i po pewnym czasie stan po usunięciu wyrostka robaczkowego. Po czterech tygodnach po operacji dziecko winno wrócić do gimnastyki. Co do kamicy nerkowej zaznacza dr. Hryniewiecki dodatni wpływ ćwiczeń w przypadkach, w których nie zachodzi stan ostry, krwimocz względnie ropomocz. Niemieccy autorzy radzą wykonywać

skoki i jazdę na sztucznym rowerze. Ćwiczenia przesuwają kamienie w moczowodach. Wreszcie interpeluje dr. Hryniewiecki w sprawie gimnastyki śródlekcyjnej, która niezawsze odbywa się w warunkach higjenicznych.

Wizytator dr. Ciosłowski wyjaśnia, że sposób przeprowadzania gimnastyki śródlekcyjnej winien być kontrolowany przez lekarzy szkolnych. Ćwiczenia śródlekcyjne mają przeciwdziałać złym skutkom sztucznej postawy w czasie lekcyj. Rozwija się dyskusja w sprawie t. zw. ćwiczeń wstępnych ostatnio zaprowadzonych u dziewcząt w okresie miesiączkowania. Jako pierwszy zabiera głos dr. Lipiński podkreślając, że okres menstruacyjny jest przeciwwskazaniem do ćwiczeń, gdyż, jak wiemy, w tym okresie występuje silna anemizacja mięśni i układu nerwowego, wyrażająca się w stanach zamroczenia i złem samopoczuciu wskutek przekrwienia narządów rodnych.

Dr. Hundtowa również wypowiada się przeciwko ćwiczeniom wstępnym w okresie menstruacyjnym, podkreślając, że okres ten jest wprawdzie stanem fizjologicznym, ale nie obojętnym. Dr. Hundtowa nadmienia, że w r. 1931 na kursie lekarzy szkolnych w Warszawie wygłoszono referat na ten temat, po którym zebrani jednogłośnie uchwalili zwalnianie dziewcząt w tym okresie z wszelkich ćwiczeń.

Dr. Łączkowska napotykając na wielki sprzeciw ze strony Koła Rodzicielskiego w stosunku do ćwiczeń wstępnych w okresie menstruacyjnym, zwróciła się w tej sprawie do kilku ginekologów, którzy stanowczo wypowiedzieli się przeciwko wszelkim ćwiczeniom w tym okresie.

Dr. Mąkowska zwraca uwagę na wzgląd skromności i podkreśla cele fizjologiczne kobiety.

Odbyło się głosowanie i wszyscy obecni wypowiedzieli się przeciwko wszelkim ćwiczeniom w okresie menstruacyjnym.

W wolnych głosach Wizytator dr. Ciosłowski przypomina o zgłaszaniu referatów na następne zebrania.

O godzinie 22,30 zebranie zamknięto.

VII Posiedzenie Sekcji Lekarzy Szkolnych przy Kuratorjum Okręgu Szkolnego Poznańskiego w dniu 1 maja 1933 r.

Przewodniczący Wizytator Higjeny Szkolnej Dr. Ciosłowski, Sekretarz Dr. Łączkowska. Obecnych osób 22.

Po zagajeniu przez przewodniczącego i odczytaniu protokułu z poprzedniego zebrania wygłosiła dr. Wereszczakowa referat na temat: „Gruźlica w szkole i walka z nią".

Prelegentka podaje częstość zakażenia gruźliczego w szkołach powszechnych. Według ostatnich badań (Zeyland, Deżyna) dodatnia próba tuberkulinowa wypada mniej więcej u ⅓ dzieci w pierwszych klasach, a przy opuszczeniu szkoły t. j. koło 15-go roku życia ⅔ dzieci jest zakażonych gruźlicą. Te same badania przeprowadzone w szkołach prywatnych, gdzie są zamożniejsze dzieci, dały próbę tuberkulinową dodatnią o 20% mniejszą. W porównaniu z zagranicą mamy odsetek ten o wiele większy, gdyż tam obejmuje on mniej więcej połowę dzieci. Ogólny stan dzieci zakażonych gruźlicą jest nieraz bardzo długo zadawalający pomimo znacznych zmian chorobowych.

Należy zwracać uwagę na postaci gruźlicy, przebiegające jako „przeziębienia" lub „grypy" z dłuższym stanem gorączkowym, jakkolwiek nikt w rodzinie nie chorował na grypę. U starszych dzieci ogólne niedomagania, brak łaknienia, spadek wagi, stany pod-

gorączkowe budzą podejrzenia w kierunku gruźlicy (prof. Jonscher). Zakażenie gruźlicze może szerzyć się w szkole przez dzieci ze zmianami rentgenologicznemi. Małe dzieci mogą zakażać nie mając widocznych zmian rentgenol. przy zupełnie dobrym stanie ogólnym, a starsze dzieci z dodatnim odczynem tyberkulinowym, bez widocznych zmian rentgenol., jeżeli sprawa jest zupełnie świeża, co stwierdzono kolejnemi odczynami tuberkul. (Zeyland). Przez chorych nauczycieli również szerzy się gruźlica (Ickert. Klein). Badania osłuchowe i wypukowe najczęściej nie wykazują u dzieci żadnych zmian. Pierwszym etapem w walce z gruźlicą w szkole dla jej wykrycia byłoby obowiązkowe robienie odczynu tuberuklinowego. Po zbadaniu dziecka w szkole przez lekarza szkolnego, powinien być wykonany odczyn tuberkulin. Pirqueta. Dzieci z dodatnim odczynem powinny być przekazane do miejscowej poradni przeciwgruźliczej, względnie do szkolnej poradni przeciwgruźliczej celem prześwietlenia, a w wypadkach podejrzanych co do zaraźliwości (odczyn B), celem zbadania na obecność prątków. Nauczyciele powinni być również co pewien czas prześwietlani.

Prelegentka omawia dalej akcję przeciwgruźliczą zagranicą, gdzie istnieją liczne poradnie przeciwgruźlicze, obsadzone wykwalifikowanemi siłami, zaopatrzone w laboratorja i rentgeny, pracujące w ścisłym kontakcie z lekarzami prywatnymi i szkolnymi. Liczne prewentorja, sanatorja, szpitale, pozatem umieszczanie dzieci zakażonych w zdrowych rodzinach wiejskich dają możność zapobiegania i walczenia z gruźlicą. Wielce pomocnym czynnikiem w walce z gruźlicą są tam kolonje letnie i szkoły na wolnem powietrzu, a także na szeroką skalę zakrojone dożywianie dzieci. Prelegentka zwraca uwagę na ogromny spadek śmiertelności na gruźlicę zagranicą wskutek tej daleko posuniętej akcji przeciwgruźliczej.

W dyskusji zabiera głos doc. dr. Adamski, przedstawiając wyniki badań Komisji Higjeny przy Lidze Narodów nad stanem gruźlicy w 10 największych miastach Europy. Na zasadzie tychże badań przeprowadzonych w latach 1926 — 1932 stwierdza się mimo ciężkich warunków ekonomicznych stały spadek krzywej śmiertelności we wszystkich okresach wieku, a zatem i w szkolnym. Natomiast u starców i u robotników rolnych stwierdza się wzrastanie tejże krzywej, z czego wysnuć można wniosek, że najważniejszym czynnikiem w leczeniu gruźlicy jest spokój fizyczny — znany atrybut dzisiejszego bezrobocia.

Dr. Wereszczakowa podaje, że liczni autorzy tłumaczą zwiększoną śmiertelność na wsi trudniejszemi warunkami walki z gruźlicą.

Dr. Łączkowski zwraca uwagę na stosunkowo krótki okres czasu badań wymienionej komisji przy Lidze Narodów.

Doc. Dr. Adamski zaznacza, że i w miastach opieka higjeniczna znacznie podupadła wskutek kryzysu i że badania ostatnich lat wykazały u bezrobotnych mimo spadku wagi i niedożywienia stałe zmniejszenie się ilości zachorzeń na gruźlicę.

Dr. Lipiński podkreśla, że poradnie przeciwgruźlicze powinny być prowadzone przez odpowiednio wykwalifikowane siły, których w obecnym czasie brak. Następnie szeroko omawia złe rozmieszczenie i przygotowanie dla dzieci parków poznańskich.

Dr. Hryniewiecki przychyla się do zdania prelegentki, że główną przyczyną szerzenia się gruźlicy na wsi jest brak opieki higjenicznej, a jako dalszą przyczynę większej ilości przypad-

ków gruźlicy na wsi wymienia niemożność leczenia się włościan wskutek prac sezonowych, późne rozpoznawanie gruźlicy przez rzadko stosowane prześwietlenia rentgenologiczne, oraz niemożność izolowania chorych wskutek ciemnoty włościan.

Dr. Hundtowa podkreśla trudności lekarza szkolnego w rozpoznawaniu gruźlicy z powodu braku środków pomocniczych w szkole, oraz interpeluje w sprawie reaktywowania w Poznaniu zlikwidowanej poradni dziecięcej przeciwgruźliczej.

Dr. Wereszczakowa podaje do wiadomości, że w Wilnie przy Towarzystwie Przeciwgruźliczem istnieje poradnia przeciwgruźlicza dla dzieci szkolnych. W sprawie założenia takiej samej poradni należałoby zwrócić się do Poznańskiego Towarzystwa Przeciwgruźliczego.

Dr. Marchwicki proponuje utworzenie poradni przeciwgruźliczej przy instytucji, gdzie są odpowiednie urządzenia.

Doc. dr. Godycki przychylając się do propozycji dr. Marchwickiego sądzi, że sprawę utworzenia etatów dla szkolnej poradni przeciwgruźliczej możnaby zaproponować w Ministerstwie W. R. i O. P. Prosi zatem o podanie orjentacyjnej ilości przypadków, które powinny być przekazane do dokładnego rozpoznania gruźlicy w szkolnej poradni przeciwgruźliczej.

Dr. Lipiński na zasadzie własnego doświadczenia stwierdza, że niekiedy łatwiej i wcześniej można wykryć gruźlicę klinicznie niż rentgenologicznie i że sam u 10% dzieci szkolnych znalazł gruźlicę czynną.

Dr. Marchwicki przeciwstawiając się zdaniu dra Lipińskiego twierdzi, że rentgenologicznie zawsze wcześniej można wykryć gruźlicę niż klinicznie.

Dr. Wereszczakowa podaje do wiadomości, że tak lekarze jak i personel pielęgniarski w poznańskiej klinice pedjatrycznej bywają co pewien czas prześwietlani.

Dr. Hryniewiecki wymienia prace dra Staroniewicza, który na materjale sanatoryjnym stwierdził, że 48% jam płucnych nie można było wykryć bez rentgena.

Wizytator dr. Ciosłowski przypomina najważniejsze i aktualne sposoby zapobiegania szerzeniu się gruźlicy wśród młodzieży szkolnej podkreślając między innymi: lekcje na świeżem powietrzu, szkoły leśne, kolonje i półkolonje letnie, gry i zabawy na wolnem powietrzu, dożywianie szkolne i propagandę przeciwgruźliczą.

O godzinie 21.30 posiedzenie zamknięto.

VIII Posiedzenie Sekcji Lekarzy Szkolnych przy Kuratorjum Okręgu Szkolnego Poznańskiego dnia 1 czerwca 1933 r.

Osób obecnych 20. Przewodniczył Wizytator dr. Ciosłowski. Po przeczytaniu protokółu z poprzedniego zebrania i po kilku wyjaśnieniach w sprawie gruźlicy u personelu pielęgniarskiego, dr. Sumarówna wygłasza referat o „Opiece higjeniczno-lekarskiej w przedszkolach". Do nie tak dawna główne zainteresowanie się dziećmi koncentrowało się na ich wieku niemowlęctwa i na okresie szkolnym. Czas przejściowy między niemi traktowało się po macoszemu t. z. o tyle, o ile materjał dziecięcy ze szkoły zniewalał do wglądania i do tego okresu rozwojowego człowieka. Zmianę zainteresowań, a raczej rozciągnięcie ich i na wiek przedszkolny rozpoczęło w Polsce budzić już przed wojną światową Tow. Wychowania Przed-

szkolnego. Wspomniane towarzystwo zorganizowało w Warszawie „Poradnię wychowawczą" dobrze spełniającą swoje zadanie. Ilość przedszkoli w Polsce stale wzrasta przy współudziale samorządów, organizacyj społecznych, kościelnych, osób prywatnych i rządu (monopole państwowe). Ponieważ dla sił pedagogicznych w przedszkolach 2 letni kurs nauki okazał się niewystarczający, zwiększono go na 3-letni, a teraz zacznie wchodzić w życie kurs 4-letni wzgl. 2 letnie liceum ochroniarskie.

W przedszkolu higjena dziecka ściśle łączy się z wychowaniem t. z. rozwój i zdrowie cielesne z rozwojem duchowym i etycznym w atmosferze rodzinnej, której często tym maleństwom brak u rodziców. Dla dobra dzieci przedszkole musi być w dobrym kontakcie z domem dziecka; musi też istnieć między niemi wzajemne i żywe oddziaływanie na siebie. Lekarz szkolny jest łącznikiem przedszkola z matką. Powinien on zatem starać się i dbać o wpływ i o zaufanie obu zainteresowanych. Ułatwią mu osiągnięcie tego celu pogadanki, informacje i porady dla rodziców z jednej strony, a żywa współpraca z wychowawczyniami i kierownictwem przedszkola — z drugiej strony. Działalność zatem lekarza nie może obracać się tylko w granicach badań dzieci, ale sięgać musi wszędzie, gdzie oczywiście można i trzeba. Ważnym odcinkiem troski lekarskiej w przedszkolu jest walka z chorobami zakaźnemi wśród dzieci. Odcinek to bardzo trudny z powodu częstego bagatelizowania przez dom rodzicielski tych chorób, a zarazem i bardzo odpowiedzialny z powodu szczególnej podatności dzieci w tym wieku na choroby zakaźne.

W dyskusji dr. Hryniewiecki podnosząc fakt wielkiej masy dzieci z przedszkoli z chorobami zakaźnemi uważa, że personel nauczycielski w tychże przedszkolach winien być dobrze przeszkolony w walce z chorobami zakaźnemi.

Dr. Lipiński zaleca usilnie domagać się, by lekarze leczący obowiązkowo zgłaszali wszystkie choroby zakaźne u lekarzy urzędowych, a ci niezwłocznie zawiadamiali o tem szkoły.

Dr. Mąkowska stwierdza, że zawiadomienia o chorobach zakaźnych z magistratów przychodzą do szkół z wielkiem opóźnieniem.

Dr. Łączkowski podkreśla dodatnie strony przymusowej izolacji zakaźnie chorych, jak to miało miejsce w b. zaborze rosyjskim i dodaje, że w Polsce należałoby też używać presji na rodziny w takich wypadkach.

Dr. Ciosłowski uważa taki nacisk za możliwy ale na mocy ustawy, która musiałaby uprzednio przejść drogą ustawodawczą; narazie musi istnieć pewna dowolność w izolowaniu chorób zakaźnych.

Dr. Mąkowska zwraca uwagę na to, że dziecko zwolnione ze szpitala po przejściu choroby, może tę chorobę potem przenieść do szkoły.

Dr. Wereszczakowa dodaje, że przez kilkanaście dni dziecko także jest jeszcze zaraźliwe.

Dr. Hryniewiecki zwraca uwagę na zakażenia wewnątrz-szpitalne i wypowiada się przeciwko przymusowemu umieszczaniu chorych na choroby zakaźne w szpitalach.

Dr. Łączkowski przypisuje winę zakażeń wewnątrz-szpitalnych złym urządzeniom danych szpitali.

Dr. Hryniewiecki podtrzymuje swoje stanowisko i powołuje się na statystyki zakażeń wewnątrz-szpitalnych, przeprowadzone w bardzo dobrze urządzonym szpitalu Karola i Marji.

Doc. dr. Adamski podnosi niemożność rozstrzygnięcia kwestji zaraźli-

wości u dziecka, gdyż nie możemy stwierdzić zapomocą badań bakterjologicznych, czy dane dziecko będzie lub nie będzie chorować na tę lub inną chorobę zakaźną.

Nie znamy bowiem 1) konstytucji (podatności) danego dziecka 2) wszystkich własności biologicznych bakteryj.

Po tej dyskuji wygłasza referat dr. Rakowska „o uświadamianiu uczenic przez lekarki szkolne".

Referentka rozpatruje sprawę w odniesieniu tylko do dziewcząt; bo ma już za sobą w tej materji pewne doświadczenie. choć nie brak jej też i wątpliwości, na które chciałaby znaleść wyjaśnienie ze strony zebranych koleżanek i kolegów. Dawny ideał matek uchowania córek w nieświadomości życia płciowego aż do zamążpójścia, w czasach dzisiejszych jest szkodliwym anachronizmem. Obecnie każda matka pragnie uświadomienia dziecka, ale do wyjątków chyba należy ta, która chce i umie to pragnienie w życie wprowadzić. Zwykle też wyręcza rodziców w tej potrzebie otoczenie dzieci w niestosownym czasie i w niewłaściwy sposób. Roztrząsaniu tych podstawowych zjawisk życiowych ze strony matek z dziećmi stoi na przeszkodzie brak szczerości wypływający ze zrozumiałej dla nas wstydliwości. Prelegentka stoi na stanowisku, że lekarze szkolni powinni zastąpić rodziców w zakresie uświadomienia ich dzieci. W szkole przystępuje się zwykle do tego zagadnienia w klasach wyższych t. z. wtedy, kiedy młodzież jest już niewłaściwie przygotowana. Najlepiej byłoby dokonywać uświadomienia indywidualnie. Brak czasu nie pozwala jednak lekarzowi na tego rodzaju drogę. Uświadamianie grupowe względnie klasowe bardzo łatwo powoduje niepożądaną atmosferę, która zamiast korzyści może tylko szkodę spowodować. Te skrupuły były dla prelegentki zawsze największą trudnością w tej akcji na polu pracy społecznej i szkolnej. Na podstawie obserwacji dr. Rakowska doszła do przekonania, że jeżeli uświadamianie dziewczynek oprze się na gruncie naturalnego u nich instynktu macierzyństwa, to akcja ta nie spowoduje niezdrowej sensacji w klasie czy zespole większym uczenic. Na tem podłożu można zacząć dyskusję i tak pokierować pytaniami dziewczynek, aby nie sprowadzić akcji na niepożądane dla niej tory. Pierwszą swoją uświadamiającą pogadankę poświęciła prelegentka fizycznym i psychicznym objawom okresu dojrzewania płciowego, wplatając do tego pobieżnie budowę narządów rodnych kobiety i omawiając przytem szkodliwe przesądy na temat menses. Dalsze 2 — 3 pogadanki przeznaczała omawianiu higjeny dziecka demonstracjami praktycznemi w żłobku lub w szpitalu. Po takiem przygotowaniu następowały pogadanki o fizjologji ciąży, porodu połogu, które były rewelacją nawet dla już uświadomionych uczenic. Prelegentka nie pomijała w swoich pogadankach okresu przekwitania kobiet mając na oku same dziewczynki i pośredni wpływ przez nie na ich starsze otoczenie kobiece. Znajdywała przy tem też okazję do opisania tak częstej i niestety traktowanej zapóźno choroby kobiet raka. Najtrudniejszym tematem były choroby weneryczne, któremi zamykała ten cykl uświadamiających pogadanek. Kończąc swój referat zapytuje prelegentka, czy ze względu na to, że bardzo poważny procent dziewczynek już w II-ej klasie rozpoczyna menses, nie należałoby już w tej klasie w opowiedni sposób zaczynać uświadamiania, aby tym sposobem przygotować na nie uczenice i zapobiedz poważnym wstrząsom psychicznym, jakie niewątpliwie

u dziewcząt wywołuje ich pierwszy perjod.

Po referacie rozpoczęła się dyskusja. Dr. Lipiński uważa ten referat za niekompletny gdyż 1) nie poruszył on kwestji uświadamiania życia płciowego i 2) ominął drogę przez nauki przyrodnicze. Wywody swoje ilustruje niemiecką broszurką (L. Stelz „Entstehen des Menschen"), na której zdaniem jego możnaby się wzorować przy prowadzeniu pogadanek o uświadamianiu.

Dr. Hryniewiecki i Łączkowski zgadzają się z poglądami dr. Lipińskiego.

Doc. dr. Godycki przypomina stanowisko Ministerstwa W.R. i O.P., które przewiduje uświadamiające pogadanki w kl. VIII. Chodzi tylko o stosowne ich ujęcie. Radzi zaczynać od ogólnych klęsk społecznych obejmujących również i choroby weneryczne; mówiąc o tych ostatnich możnaby poruszyć i kwestję uświadamiania płciowego.

Referentka zapytuje obecnie lekarki szkolne o zapatrywanie w tej sprawie. Dr. Wereszczakowa chętnie widziałaby uświadamianie płciowe przeprowadzone przez lekarkę szkolną.

Dr. Hundtowa uważa wiek 12 lat za zbyt wczesny i radzi w tym okresie życia indywidualnie traktować kwestję uświadamiania dziewcząt.

Dr. Hryniewiecki i Łączkowski uważają wiek 13 lat (t. zn. kl. III wzgl. IV) jako odpowiedni.

Dr. Lipiński jest zdania że dobrą drogą, do racjonalnego uświadamiania młodzieży są zbiorowe wykłady. Przeciwko temu wypowiada się Dr. Mąkowska.

Dr. Brzeski uważa za sprawę ogromnej wagi odpowiednie ujęcie kwestji uświadamiania; chodzi o to, aby zeszła ona na grunt przyrody i, aby płciowości odebrać tajemniczość.

Dr. Ciesłowski podkreśla słuszność stanowiska w spraw'e głównej roli szkoły w zakresie uświadamiania uczącej się młodzieży. Jest rzeczą zrozumiałą, że zadanie to powinno spoczywać na barkach lekarzy szkolnych. Pomijając inne względy przemawiające za tym postulatem, mówca zwraca uwagę na jeden decydujący w tej kwestji moment; jest nim traktowanie lekarza przez młodzież jako osoby fachowej niejako ponadpłciowej. Takie stanowisko ułatwia ogromnie stanowisko uświadamiającego i tem samem akcję samą jako taką ściąga w atmosferę rzeczową, t. zn. pozbawioną niezdrowej sensacji, niepożądanej dla młodzieży i krępującej w najwyższym stopniu każdego innego, któremu tę akcję narzucono. Wizytator jest zatem, aby dziewczynki wczas przygotować do mającego się zacząć u nich okresu menstruacyjnego, a uświadomienie płciowe młodzieży odłożyć na klasy starsze, kiedy ta młodzież na tyle już spoważnieje, że będzie można z nią z umiarem ale i z uczciwością przeprowadzać pogadanki o ciąży, porodzie, chorobach wenerycznych, życiu płciowem e t. c. — opierając się na naukach zaczerpniętych z przyrody. W wywodach swych poleca zachęcanie młodzieży do czytania odpowiednich rozpraw i broszurek jak n. p. Herzena „Odezwa do młodzieży męskiej", O. Harry Schlingena" Ty i ona (dla chłopców) i „On i ty" (dla dziewcząt) i t .d. Mówca doradza wprowadzenie ustalonego systemu pogadanek lekarskich w szkole nietylko w kwestjach obecnie roztrząsanych, ale wogóle t. z. we wszystkich innych. Choć to odbiega od tematu, nie może sobie wizytator odmówić korzystnej okazji do wyjaśnienia jak wyobraża sobie taki ustalony system. Na początku każdego roku względnie ½-rocza szkolnego powinien lekarz szkolny podać na cały ten okres dla każdej klasy — licząc się z jej poziomem umysłowym, wia-

domościami etc. — jeden cykl pogadanek obejmujący w całości dane zagadnienie higjeniczne. Suma wszystkich takich cyklów klasowych w roku szkolnym ma zamykać w sobie wszystko to, co młodzież opuszczająca szkołę powinna wiedzieć z nauki o higjenie. Rozumieć to w ten sposób należy, że cykl pogadanek w każdej klasie będzie dalszym ciągiem cyklu pogadanek w klasie poprzedniej — tak aż do klasy ostatniej (najwyższej), w której wyczerpany zostanie pozostały jeszcze materjał naukowy całości higjeny z jej rozgałęzieniami. Plan pogadanek i projekt co do czasu ich przeprowadzenia (miesiące, dnie i godziny wzgl. lekcje) po uzgodnieniu z gronem nauczycielskiem zatwierdza kierownictwo szkoły i umieszcza go w planie rozkładu zajęć szkolnych. Tym sposobem pogadanki lekarskie stracą szatę dorywczości, improwizacji, niespodzianek, zaskakiwania, chaosu, powtarzania się, nieprzygotowania, bezplanowości i t. d. Samo przez się rozumie, że podobnie zwarty cykl w treści w formie powinny stanowić pogadanki uświadamiające o których mowa na obecnem zebraniu.

Na zakończenie zabiera głos Dr. Rakowska przyznając kolegom słuszność co do ujęcia kwestji uświadamiania płciowego z punktu widzenia przyrodniczego; przeszkodą jednak w przeprowadzeniu pogadanek w oświetleniu przyrodniczem jest brak czasu t. j. mała ilość godzin, wyznaczona dla lekarza szkolnego. Uważa, że przy omawianiu bez osłonek fizjologji życia płciowego można będzie napotkać na sprzeciw rodziców. Wypowiada się przeciwko wykładom zbiorowym, gdzie ważną rolę w tej sprawie odgrywa nastrój uczenic z którym się liczyć trzeba. Wykłady zbiorowe raczej szkodę mogłyby przynieść. Uświadamianie o okresie pokwitania radzi rozpoczynać już w kl. II, wykorzystując zaznaczający się wtedy u dziewcząt czynnik psychiczny (płaczliwość, depresje i t. p.). Okres przekwitania kobiet w uświadamianiu dziewcząt nie powinien być pominięty.

Po zakończeniu ożywionej dyskusji Przewodniczący przypomina o zgłaszaniu referatów na rok przyszły i podaje zebranym do wiadomości spis wykładów, jakie się odbędą na Zjeździe Lekarzy i Przyrodników Polskich w Poznaniu we wrześniu b. r. Dr. Godycki powiadamia zebranych o kongresie „Protection de l'enfance" w Paryżu, który się odbędzie od 4 lipca b. r. Sprawa etatów w szkolnej poradni przeciwgruźliczej w Ministerstwie Wyznań Religijnych i Oświecenia Publicznego znalazła zrozumienie i życzliwe stanowisko. Następnie podaje do wiadomości rozporządzenie tegoż Ministerstwa o obowiązku przeszkolenia lekarzy szkolnych w kursach przeciwgazowych. Świadectwo o odbydym kursie należy przedłożyć w Kuratorjum do dnia 1. V. 1934 r.

O godzinie 21.30 zebranie zamknięto.

Walne Zebranie A. S. W. F. i H. Szk. przy T. N. S. W.

Łącznie z XIV. Zjazdem Lekarzy i Przyrodników Polskich w Poznaniu, odbyło się Walne Zgromadzenie Autonomicznej Sekcji Wych. Fiz. i Higj. Szkolnej przy T. N. S. W. Po zdaniu sprawozdań z działalności Sekcyj Okręgowych oraz Prezydjum Głównego przystąpiono do wyboru nowego Zarządu i ustalenia siedziby Prezydjum Głównego. Siedzibę uchwalono przenieść do Krakowa i Prezydjum wybrano w następującym składzie:

Prezes: p. Dyrektor Doc. Dr. Tadeusz Rogalski.

Zastępca Prezesa: p. Prof. Dr. Józef Figna.

Sekretarz: p. Mag. Marjan Lubaczewski.

Członkowie Prezydjum: Prof. Dr. E. Piasecki, Wizyt. W. Sikorski, Prof. Józef Flisak, Prof. Dr. Tadeusz Dręgiewicz, Mag. A. Michalek, oraz 2-ch przedstawicieli Śląska i Brześcia nad Bugiem, których ma dokooptować Zarząd.

W wyniku dyskusji przeprowadzonej po sprawozdaniach polecono przyszłemu Zarządowi, aby wszedł w porozumienie ze Związkiem Wychowawców Fizycznych w celu usunięcia dwoistości organizacyjnej.

Adres Prezydjum Głównego Autonomicznej Sekcji Wych. Fiz. i Higj. Szk. TNSW. brzmi: Kraków, Zwierzyniecka 26, Studjum Wych. Fiz. U. J.

Dr. JERZY MICHAŁOWICZ

W sprawie organizacji opieki zdrowotnej nad wychowaniem fizycznem i sportowem.

(Z oddziału Higjeny Pracy Państwowej Szkoły Higjeny w Warszawie, kierownik dr. Brunon Nowakowski).

Zastanawiając się nad zagadnieniami dotyczącemi higjeny młodocianego robotnika, badając jego warunki pracy, mieszkania, życia, nie możemy ominąć dziedziny, ostatnio w życiu młodocianego poważnie zaznaczonej jaką jest wychowanie fizyczne, a raczej sport. Duża popularyzacja sportu wśród szerokich rzesz młodzieży, nakazuje zajęcie stanowiska w tej sprawie również przez osoby interesujące się zagadnieniami higjeny pracy.

Obserwując uważnie ruch sportowy młodzieży robotniczej, ruch którego odrębność z naszego punktu widzenia uwypuklimy osobno, nie trudno zauważyć, że łącznie z ruchem sportowym Polski, jako całości, posiada on cały szereg poważnych usterek, mogących spaczyć, a nawet często wprost zmienić skutek, jakiego od sportu oczekujemy.

Piasecki, w pracy „Zarys teorji wychowania fizycznego" określa cele wychowania fizycznego jako „Zdrowie, Sprawność, Dzielność i Piękno". To są też wytyczne, które dla nas i dla higjeny młodocianego najważniejsze posiądają znaczenie.

Założenia te niestety nie są w życiu codziennem stosowane. Dziecko wychowane jest fizycznie w zależności od swego wieku przez różnych wychowawców. W wieku niemowlęcym przez matkę.

Kontrolerem i doradcą mogą być — i jest już często lekarz stacji opieki nad matką i dzieckiem; pielęgniarka społeczna. W wieku przedszkolnym dziecko wychowuje się samo, idąc po linji wytkniętej matce na stacji opieki. W szkole, a przedtem w przedszkolu pozostaje pod kierunkiem fachowca nauczyciela i kontrolą lekarza szkolnego.

Po ukończeniu szkoły powszechnej, w wieku bodaj czy nie najważniejszym, w okresie dojrzewania płciowego, traci ramy szkoły idzie do pracy lub co gorsza zostaje członkiem tak dziś licznej rzeszy młodocianych bezrobotnych.

W wieku tym ulega atrakcyjnej sile sportu. Porywa go klub, koło sportowe Biega na zawody, przełazi przez parkany, zaludnia boiska jako widz, a podwórka i pola jako czynny sportowiec. Gra sam, bierze udział w zawodach. Staje się członkiem klubu sportowego. Jest w wieku dojrzewania. Stanowi niezwykle czuły i delikatny aparat. Należy bardzo uważać, aby tego aparatu nie popsuć. Szkoła dawała kontrolera i wychowawcę. Klub dać ich powinien również. Tymczasem jak ta opieka organizacji sportowej w praktyce wygląda.

Członek klubu winien być pod opieką lekarską, winien być zbadany,

Garbień w pracy „Opieka lekarska w sporcie" drukowanej w Nr. 5 1933 r. Wychowania Fizycznego podaje ciekawe liczby zbadanych prze Poradnie Sportowo-Lekarskie osób. Na 483338 zrzeszonych w 1932 r. czynnych sportowców zaledwie 15,286 zostało zbadanych. Nie znaczy to, aby te 15,286 osób pozostawało pod stałą kontrolą poradni, nie są to liczby ludzi pozostających pod kierunkiem lekarskim stale, jest to jedynie ilość ludzi zbadanych, w olbrzymiej większości, jednokrotnie. Zbadany znika potem zupełnie i na zawsze z oka lekarza.

Klubów i stowarzyszeń, któreby przeprowadzały badania swych członków, trzebaby szukać ze świecą czas długi. Możeby w końcu znalazł się jakiś wyjątek.

Młodociany członek klubu niema opieki lekarskiej. Niema zresztą również i opieki nauczyciela-instruktora. Pozostaje ze sportem „sam na sam". Idzie na boisko, najczęściej na mecz piłki nożnej. Gra często mając lat 15 — 17 spędza 4 — 5 godzin na „treningu". Gra 2 do 3 meczy w niedzielę. A zarząd klubu z uznaniem stwierdza jego wytrzymałość. W razie jakiegoś wypadku na zawodach w najlepszym wypadku dadzą mu jodyny. Pomoc w nagłych wypadkach w praktyce bowiem nie istnieje. W razie niezdolności do zarobkowania, spowodowanej przez wypadek sportowy o jakimkolwiek ubezpieczeniu też mowy niema. Nie istnieje,

Stan powyższy jest zły. Rezultaty pracy wychowania fizycznego, rezultaty sportu nie dadzą się więc w tej chwili sprowadzić do 4 celów podanych przez Piaseckiego.

Stwierdzenie jednak tego faktu, zmusza do zanalizowania zjawiska, dotarcia do przyczyn objawów chorobowych, celem postawienia konstrukcji, mogącej pozbyć się cech ujemnych, pożytecznej dla społeczeństwa.

Przyczyny są różne. Na plan pierwszy wysuwać się będą: młodość ruchu, brak tradycyj organizacyjnych, są to zjawiska powszechne w społecznem życiu Polski i nie wymagają szerszego omówienia. Brak zainteresowań wychowaczych położyłbym na karb powierzchownego ujmowanią zagadnień, zwracania uwagi tylko na zewnętrzną stronę sportu, na wyniki, publiczność, punkty, z zaniedbaniem prawie zupełnym istotnej treści sportu.

Celem sportu ma być zdrowie. Rozumiem to naturalnie jako zdrowie w znaczeniu społecznem. Otóż o tym celu pamięta się niestety tylko przy przemówieniach powitalnych, lub co gorsza.., w podaniach o subwencję do władz państwowych.

W życiu codziennem rekord, blichtr — królują niepodzielnie. Dużo znaczy też i to, że ten brak zainteresowania daje się zauważyć również i u czynnika

w dużej mierze powołanego do nadawania tonu w tej dziedzinie, a mianowicie wśród świata lekarskiego. Prawda, że tu ma on charakter poprostu kompletnej nieznajomości i niezainteresowania się sportem jako takim, ale w niczem nie zmieni to stanu faktycznego. Lekarzy w sporcie jest mało i oni tego zagadnienia nie pilnują.

Wreszcie przychodzi kwestja finansowa. Jak klub nie mający na komorne za 1 pokój 2 razy w tygodniu po 1½ godziny, lub też na przejazd np. z Warszawy do Pruszkowa, może pozwolić sobie na opłacenie lekarza do badań lub na zawody? Liczymy skromnie. 5 złotych godzina pracy. Wzory P. U. W. F. i P. W. wydane dla poradni sportowo-lekarskiej, wymagają tego, aby 1 zawodnik został w gabinecie lekarskim minimum 35 minut. A więc nie całych 2 ludzi za 5 złotych. Niech klub ma ich 20 — 30. Suma opłaty podskoczy do 50 i wyżej złotych za jedno zbadanie. A przecież nie na tem ma polegać rola lekarza. aby raz zbadał i znikł z widnokręgu klubu. Winien on być współkierownikiem klubu, znać zawodników, być im znanym winien mieć ich zaufanie. Stać się jednem słowem, lekarzem klubowym, jak tego chce Garbien w wzmiankowanym wyżej artykule. Wieleż należałoby płacić w takim razie. A nawet gdyby drogą różnych kalkulacji udało się obniżyć opłaty dość znacznie to jak dojść do pieniędzy na zapłacenie lekarzy. A trzebaby ich mieć bardzo wielu.

Temi oto trudnościami finansowemi w dużej mierze musimy również wytłumaczyć obecny stan rzeczy.

Szukajmy dróg wyjścia.

Ruch nie jest i nie będzie wiecznie młodym. Usprawiedliwienie braków tą drogą nie wytrzyma próby czasu.

Tradycje organizacyjne można stworzyć! I nie tylko można, ale należy. Czynniki powołane do kierowania wychowaniem fizycznem w Państwie, ludzie dobrej woli, częściowo organizacje mogą nadać pewien ton, kierunek, które zastąpią to, co zwiemy tradycją.

Najważniejszym jest czyn. Chodzi jedynie o to, aby czyn ten był poprzednio przemyślany i przedyskutowany. Plan bitwy o zdrowie nie powinien mieć usterek. Musi więc również mieć podstawy finansowe.

I.

Kwestja badań sportowych lekarzy, działalność poradni w. f., kwestja lekarzy klubowych, to są dane omówione przez Garbienia dość dokładnie. Zakładając, że czytelnikom wzmiankowany artykuł jest znany, przystąpię odrazu do omówienia konstrukcji organizacyjnej w swojem ujęciu.

Poradnie będą miały stosunkowo odsetek ludzi ćwiczących. To prawda! Ale oprócz tego istnieje i kwestja zupełnie niedostatecznej ilości lekarzy sportowych. Równocześnie z tem wyłania się sprawa finansowania akcji.

Wszystkie 3 zagadnienia łączą się nierozerwalnie w jeden zespół. Łącznie też należy je rozpatrywać.

Chcąc zaspokoić potrzeby jakie powstać muszą przy właściwem ujęciu kwestji, skoncentrowanie kursów przeszkoleniowych w jednym ośrodku, nawet tak dobrze mogącym pracować jak CIWF, uważam za niewystarczające. Cała Polska usiana jest obecnie t. zw. ośrodkami W. F. Ośrodki te dysponują wcale niezłym materjałem technicznym. Posiadają również personel wychowawczy

i nauczycielski. Wykorzystanie ich do akcji szkolenia lekarzy, uważam za bardzo ważne.

Przeszkoleniu winni podlegać lekarze Kas Chorych, wojskowi, miejscy, powiatowi i szkolni.

Nadzór nad szkoleniem sprawowałby lub co może będzie ściślejszem sprawowaćby winny 2 instytucje: P. U. W. F. i P. W. oraz Dep. Sł. Zdrowia Min. Op. Sp.

W ten sposób określilibyśmy część pierwszą zagadnienia t. zn. przeszkolenia materjału lekarskiego.

Już przy omawianiu kwestji szkolenia, pozwoliłem sobie nadmienić kogo należałoby szkolić. Wspomniałem o lekarzach Kas Chorych, wojskowych, miejskich, powiatowych i szkolnych. W tem ujęciu mieści się poniekąd konstrukcja planu samej akcji badań.

Garbień proponuje, aby dla utrzymania lekarzy opodatkować kluby, organizacje sportowe, jednem słowem, aby ciężar sfinansowania akcji przenieść na organizacje wychowania fizycznego i sportu. Pozwalam sobie poważnie zakwestjonować realność tej propozycji. Poprostu nie wierzę w to, aby lekarz sportowy mógł być naprawdę opłaconym. Wystarczy sprawdzić stan kasy najbogatszych organizacyj jakiemi są t. zw. kluby ligowe, aby dojść do takich wniosków. Musimy myśleć realnie. Pieniędzy na ten cel nie otrzymamy ze związków sportowych również i ze względu na brak zrozumienia ważności sprawy wśród t. zw, działaczy sportowych.

Należy wobec tego wykorzystać istniejące już organizacje i aparaty, jak Kasa Chorych, miasto, państwo czy szkoła. Przecież Kasa przeprowadza t. zw. badania młodocianych. Olbrzymi procent sportowców to ludzie ubezpieczeni w Kasie Chorych.

Organizacje sportowe np. Kolejowe Przysposobienie Wojskowe czyż nie mogłyby być obsłużonemi przez lekarza sportowego kolejowego.

A lekarz szkolny, czyż nie powinien dać swych usług młodzieży szkolnej.

Jako zarzuty przeciwko tej koncepcji możnaby przytoczyć jej wielotorowość obciążenia lekarza każdej z wyżej wspomnianych instytucji nadmiarem pracy i zajęć dodatkowych. To wszystko prawda. Ale mając do wyboru stan dzisiejszy i z drugiej strony akcję wielotorową, mam wrażenie, że przestaniemy się wahać. Na to jednak, aby wielotorowość akcji nie pociągnęła za sobą rozprężenia i rozbicia się całego planu, centralizacją zagadnienia, kierownictwem akcji badań, winien zarządzać Departament Służby Zdrowia Ministr. Opieki Społecznej, jak najsłuszniej proponuje Jaworski w Nr. 5 „Wychowania Fizycznego" 1933 r.

Mając już zmontowany aparat badający, musimy nie zapominać o konieczności stworzenia licznego materjału badanego.

Drogami, po których iść należy są, moim zdaniem, propaganda i uświadomienie z jednej strony, a przymus z drugiej. Wiemy już z doświadczenia na POS, jak wiele można zrobić przy dobrej propagandzie. Kierowanie nią winno iść w parze z całym szeregiem zarządzeń o charakterze przymusowym. Wymienię np. nakazy PUWF i PW do Związków Sportowych, rozporządzenia związków o obowiązku badań, niedopuszczanie do zawodów zawodników niezbadanych i tp. Jako pewien szczegół bardzo ważny należy wymienić niedopuszczal-

ność świadectw i badań t. zw. lekarzy prywatnych. Możliwości nadużyć na tym polu są bowiem olbrzymie.

Jako uzupełnienie niezbędne akcji badań sportowo-lekarskich musimy wymienić konieczność zapewnienia zawodnikowi możności korzystania z usług specjalisty. Wśród specjalistów winni być: chirurg, rentgenolog, internista, laryngolog i co jest bardzo ważnem wenerolog-dermatolog.

Sposób zmontowania takiej pomocy specjalistów w większych miastach nie będzie przedstawiał większych trudności. Na mocy porozumienia się z klinikami, ambulatorjami i t. p. można kierować sportowców po cenie naprawdę śmiesznej 30 — 40 gr. do specjalisty. Gorzej będzie z prowincją. Ale i tu kwestja skierowania do specjalisty przy dobrej woli i przedsiębiorczości lekarza sportowego da się łatwo zorganizować.

II.

Sprawa badań sportowo-lekarskich nie rozwiązuje jednak zagadnienia opieki lekarskiej nad sportowcem.

Jako dziedziny niezwykle ważne należy wymienić opiekę na boisku, czyli ratownictwo sportowe i ubezpieczenie od niezdolności do zarobkowania spowodowanej uszkodzeniem sportowem.

To ostatnie zagadnienie samo w sobie bardzo obszerne i nie mające ścisłego związku z opieką lekarską, jako taką, pozwolę sobie wyłączyć na plan dalszy. Zagadnieniem tem zajmę się w osobnym artykule. W tem miejscu omówimy jedynie zagadnienie ratownictwa sportowego. Dotychczasowe próby zorganizowania ratownictwa zawiodły na całej linji. Zawiodły głównie dzięki brakom konstrukcji organizacyjnej realnej. Wszystkie próby miały jedną cechę wspólną: kosztowały. Pierwsza miała program maksymalny, na boisko mieli ukazać się lekarze. Piszę mieli ukazać się, bo się nie ukazali — kosztowali za drogo. Nauczeni tem, działacze związkowi postanowili tu i owdzie, zwłaszcza na terenie dziedzin sportu, które dość rzadko mają zawody sportowe (np. ciężka atletyka, boks, lekka atletyka) w porównaniu z takim (np. piłkarstwem), liczyć na „przemysł własny" klubów. Naturalnie, że ten system również zawiódł. Liczenie bowiem na pomoc honorową i stałą lekarza nie może na dłuższą metę wystarczyć.

Robione były również próby ze studentami medycyny (W. O. Z. P. N.). Na mocy porozumienia z Kołem Medyków — studenci za opłatą 2 — 3 zł. mieli pełnić dyżury na boiskach. Po roku czy 2 i ta koncepcja zawiodła i została zaniechana. Z jednej strony bowiem kluby nie płaciły, z drugiej — medycy niezupełnie sumiennie uczęszczali na zawody.

Koniecznem się stało wobec tego stworzenie takiej koncepcji, która uniknęłaby wady zasadniczej prób poprzednich, a mianowicie kosztów.

Koncepcja taka powstała i nawet na pewnym ograniczonym terenie została wprowadzona w czyn. Opierając się na inicjatywie Państwowej Szkoły Higjeny i na wzorach zagranicznych (Niemcy, Austrja, Czechosłowacja) robotnicze organizacje sportowe zrzeszone w Związku Robotniczych Stowarzyszeń Sportowych zorganizowały t. zw. Sekcję Sanitarjuszy Sportowych.

Sanitarjusze składają się z pozostających pod kierunkiem lekarza, z przeszkolonych w ratownictwie członków klubów sportowych, a więc z ludzi zwią-

zanych bezpośrednio z ewentualnymi chorymi, z zawodami, z treningiem. Sanitarjusz taki, jest zawsze tam. gdzie jego klub macierzysty urządza jakąś imprezę, współżyje z klubem. Z tytułu pełnienia swych obowiązków posiada odznakę i legitymację upoważniającą go do bezpłatnego wstępu na mecze i inne imprezy (analogja organizac. do Kol. Sędziów), otrzymuje pod swą opiekę znormalizowaną apteczkę podręczną, W miarę wyczerpywania się leków i środków opatrunkowych uzupełnia je w okręgowym zarządzie Sekcji Sanitarjuszy.

Fundusz na ten cel zdobywany jest przy pomocy opłat miesięcznych od klubów w wysokości 2 zł. Kl, A (piłki nożnej), 1 zł. kl. B i 50 gr. kl. C.

Jak nadmieniłem, koncepcja powyższa została już wprowadzona w życie na pewnym ograniczonym terenie sportu robotniczego i to narazie w stolicy.

Z inicjatywy Państwowej Szkoły Higjeny został tamże zorganizowany pierwszy kurs ratownictwa sportowego dla 35 osób. Program kursu zawierał oprócz samego ratownictwa, anatomję, nieco fizjologji i higjeny sportu. Kurs ukończyło 32 osoby, które zorganizowały się z kolei w Sekcję Sanitarjnszy Sportowych.

Trudności jakie napotyka tego rodzaju rozwiązanie sprawy pomocy lekarskiej na boisku, dadzą się streścić w następujących punktach:

I. Sanitarjuszy należy tworzyć, szkolić i t. p., co wymaga sporej ilości czasu i funduszów.

II. Wyszkolonemu sanitarjuszowi należy dać możność pracy w postaci dania mu niezbędnej dlań apteczki (a więc znowu fundusze).

III. Sanitarjusz nie zastąpi lekarza w poważnych wypadkach i poza tem sanitarjusz nie może być „felczerem" obniżającym poziom i zajmującym miejsce lekarza.

Rozpatrując po kolei te punkty dojdziemy do przekonania, że przy właściwem postawieniu sprawy nie będą one przeszkodą dla wcielenia w czyn koncepcji. Trudno w tym artykule ujmującym sprawy ogólnie, szczegółowo rozważać wszelkie za i przeciw. W najbliższym czasie postaram się zapoznać czytelnika z konstrukcją organizacyjną i doświadczeniami organizacyj zagranicznych. Tutaj jednak również zmuszony jestem na wątpliwości wyżej podane ddpowiedzieć. A więc;

I. Istnieje na terenie Polski cały szereg instytucyj, jak PSH, Czerwony Krzyż szpitale, Kasa Chorych i t, p. które mogłyby bezpośrednio doprowadzić akcję wyszkolenia sanitarjuszy za darmo, lub bardzo tanio.

II. Wydatek na apteczki jest jednorazowy. Uzupełnienie może być już finansowane społecznie. Jednorazowe poparcie może, a nawet winno nadejść od Rady Naukowej WF, PUWF i PW, Dep. Sanit. MSWojsk. czy też Dep. Sł. Zdrowia.

III. Lekarz na boisku również często musi ograniczać się do wydania polecenia „przewieść do szpitala". Sanitarjusze muszą pracować pod nadzorem lekarzy.

Tak przedstawiałaby się koncepcja Sanitarjuszy Sportowych, Ale dla organizatora i lekarza higjenisty koncepcja ta nie zamyka się i nie kończy przy ratownictwie.

Różne były dotychczas próby ruszenia z miejsca ze sprawą propagandy higjeny na terenie robotniczym. Niestety, czy to te, które opierały się na związ-

kach zawodowych, czy też te, które szły drogą przez fabrykanta, z różnych powodów zawodziły,

Kiedy rozważamy sprawę sanitarjuszy, mimowoli nasuwa się myśl czy nie możnaby wykorzystać ich dla tego celu. Sanitarjusz, jako propagator higjeny, jako szeregowiec lub podoficer higjeniczny, jako swego rodzaju pielęgniarka społeczna — oto dziedzina która stoi przed nami otworem. I znów mimowolna anologja do artykułu Garbienia, Czy nienależałoby poważnie zastanowić się nad kwestją: lekarz klubowy, czy lekarz plus sanitarjusz.

Zupełnie świadomie rzucam tę myśl, aczkolwiek zdaję sobie doskonale sprawę z niebezpieczeństw jakie mogłyby powstać przy daniu sanitarjuszowi zbyt szerokich prerogatyw. Rozumiem swe pytanie w ten sposób, że lekarz klubowy — to ideał. Ale ideał nieprędko osiągalny. Osiągalnem natomiast prawdopodobnem jest rozwiązanie następujące:

lekarz obwodowy dla kilku klubów (vice-poradnia?) i przydzieleni do niego sanitarjusze — „pielęgniarki społeczne". A w przyszłości lekarz dla każdego plus kilku sanitarjuszy tamże,

Nie wolno nam wreszcie zapomnieć o roli sanitarjuszy w poradni sportowo-lekarskiej. Z jednej strony będzie ona rolą propagatora i popularyzatora, z drugiej — pomocnika lekarza.

Jak już nadmieniłem wyżej, badanie wedle wzoru PUWF trwa b. długo. I to głównie z powodu kart i pomiarów antropometrycznych. Pomoc dobrze wyszkolonego i kontrolowanego sanitarjusza może skrócić czas badania bardzo znacznie.

Poruszyłem kilka zagadnień domagających się naświetlenia i przedyskutowania. Pozostawiłem narazie na uboczu sprawę ubezpieczenia. Poza tem nie omówiłem dokładnie w szczegółach struktury koncepcji sanitarjuszy.

Postaram się uczynić to w najbliższym czasie. Wtedy taksamo postaram się omówić ważność zagadnienia dla higjeny społecznej i higjeny pracy.

Mgr. OSKAR ŻAWROCKI
Rydzyna.

Naukowe sekcje wychowawców fizycznych.

Nie ulega najmniejszej wątpliwości, że praca zbiorowa daje w sumie lepsze wyniki, niż praca nawet najbardziej zdolnych jednostek, pracujących w odosobnieniu, jeżeli tej zbiorowości przyświecają wspólne cele i jeśli jest należycie zorganizowana.

Każdy nauczyciel przedmiotów intelektualnych ma w szkole dookoła siebie kolegów, których metody postępowania i nauczania bardzo nieznacznie różnią się od metod stosowanych w jego przedmiocie, takiemi wspólnemi platformami będą, naprzykład: stawianie stopni, klasówki, unieruchomienie dzieci w ławkach, przepytywania i t. d., tymczasem wychowawca fizyczny rozporządzając znacznie bogatszym zasobem możliwości wychowawczych jest w szkole bardzo osamotniony.

Metodyka ćwiczeń cielesnych jest tak swoista, że prawie niema nic wspólnego z przedmiotami intelektualnemi. Nauczyciel ćwiczeń cielesnych, jak każdy inny, stale potrzebuje wzorów, porównań lub mimowolnego współzawodnictwa. Dopomóc w tem mogą tylko sekcje wychowawców fizycznych, łączących nauczycieli ćwiczeń cielesnych ze wszystkich szkół w danem mieście, a w mniejszych — nawet z okolicznych szkół.

Zogniskowanie się wychowawców fizycznych ze szkół średnich, zawodowych i powszechnych daje im możność pracy w trzech kierunkach.

Przedewszystkiem, dotychczas odosobnieni, łączą się i zyskują w ten sposób żywszy kontakt z rozmaitemi zagadnieniami, wchodzącami w zakres wychowania fizycznego. Bez żadnego specjalnego nacisku zgóry mogą pogłębiać wiadomości naukowe przez wygłaszanie referatów z dzieł, które treścią swą interesują przedewszystkiem wychowawcę fizycznego oraz dzielić się spostrzeżeniami z czasopism, uwzględniających w swoich artykułach sprawy w. f.

Dalej prace takiej sekcji mogą iść w kierunku czysto praktycznym, który również dla wychowawcy fizycznego jest niezbędny dla rozszerzenia swoich umiejętności, mianowicie obecność na lekcjach i ćwiczeniach u innych wychowawców fizycznych. Przyglądanie się sposobom i metodom pozornie tym samym, a jednak nieco odmiennym od tych, które on sam stosuje daje bardzo dużo. Taka obecność na lekcji kolegi, nie mająca charakteru wizytacji, czy urzędowego przyglądania się stwarzą atmosferę swobodnej wymiany myśli i sądów, bez obawy jakichś dalszych konsekwencyj, wobec czego jest pożyteczna zarówno dla obserwatorów jak i dla prowadzącego. Poruszanie na tych zebraniach rozmaitego rodzaju bolączek, trapiących tego czy innego kolegę, ustalenie wspólnych metod postępowania, jak naprzykład — bezwzględne zastosowanie we wszystkich szkołach ministerjalnych przepisów do gier, lub postanowienie ostrzejszego traktowania wymagań do POS-u, stawia odrazu takie „biuro porozumiewawcze" w kategorji niezbędnych i koniecznych organizacyj.

Trzecim kierunkiem pracy sekcji jest strona czysto towarzyska, prowadząca do zbliżenia się tych, co odosobnieni w swoich szkołach, nie zawsze czują się dobrze w gronie kolegów, niezbyt orjentujących się w wychowawczej potędze, jaką stanowią racjonalnie prowadzone ćwiczenia cielesne. Wspólna wycieczka. pobyt na meczu piłki nożnej, kino, zwiedzenie wystawy, albo herbatka na zakończenie oficjalnej części zebrania, dają możność bliższego poznania się i nawiązania poza służbą serdeczniejszych stosunków.

O tem, jak taka praca wygląda w życiu, niech świadczy opis powakacyjnego zebrania sekcji wychowawców fizycznych w Lesznie, do którei należą koledzy z Leszna, Rawicza i Rydzyny.

Porządek dzienny obejmował: poza zwykłemi sprawami formalnemi — sprawozdania powakacyjne, ważniejsze projekty z noworocznego planu, omówienie wycieczki do Poznania na higjeniczną wystawę, i kilka spraw lokalnych. Okazało się, że wszystkie szkoły urządziły tego lata mniejsze lub większe imprezy wakacyjne, przyczem z każdego sprawozdania zebrani wyciągnęli szereg praktycznych wniosków: że należy zwalczać rozwijające się „bezpłatne włóczęgostwo"; że obóz tuż pod Gdynią może grozić rozluźnieniem obyczajów; że nawet mając tylko 90 gr. dziennie na chłopca można przy mądrej gospodarce przeprowadzić wcale przyzwoitą kolonję wypoczynkową; że obóz nad Serwami w czerwcu jest zbyt wczesny; że rowery Łucznika doskonale nadają się na

kolarskie wycieczki i t. d. i t. d. Tak samo i drugi punkt przyniósł szereg ciekawych spraw: jedna z koleżanek zakłada kółko sportowe; inna już teraz myśli o wypożyczalni łyżew, gdyż jej dziewczynki są bardzo niezamożne; ktoś inny szczyci się szczegółowo opracowanym na podstawie zeszłorocznych doświadczeń i wymagań kuratorjum planem rocznej pracy; jeszcze inny kolega mówi o tem, jak on rozwiązał sprawę porannych ćwiczeń dziesięciominutowych; pozostali planują rozmaitego rodzaju spotkania sportowe co miesiąc z inną szkołą, lub tak jak Rydzyna — słynne spotkanie z Krzemieńcem, który w tym roku będzie jej gościem; dalsi mówią o pływaniu, o robieniu nawierzchni na podwórku, — i tak każdy coś dorzuca do wspólnego wysiłku, przyczyniając się do uzupełnienia zbyt szczupłych ram opracowanych w pojedynkę noworocznych planów. Później postanowiono odbyć wycieczkę do Poznania na wystawę higjeny i zdrowia i połączyć ją z obecnością na kilku lekcjaeh w szkołach poznańskich. Przypuszczać należy, że teatr tego dnia również ujrzy członków sekcji na swoim przedstawieniu. Przy wolnych wnioskach okazało się, że łatwo było w ramach sekcji porozumieć się co do tego, w które dnie z miejskiej pływalni mogą korzystać szkoły męskie, a w które szkłoły żeńskie; tak samo nie było zbyt trudnem zgodzić się, że na przyszłość powinne dziewczynki szkoły zawodowej startować w grupie słabszych, gdyż są przeciętnie o trzy lata młodsze, niż z innych szkół i dlatego dotychczas stale przegrywały na zawodach.

Sekcja w Lesznie nie jest żadnym wzorem. To, co załatwiono na ostatnim zebraniu jest dalekie od ideału, a nawet — od normalnego przebiegu comiesięcznego zebrania, gdyż nie było tam ani krótkiego referatu o treści ściśle naukowej, ani też części praktycznej (prowadzonej przez jednego z członków ekcji), jednak i ten przebieg nieźle ilustruje myśl przewodnią tego artykułu: *stanowczo należy tworzyć sekcje wychowawców fizycznych* tak samo zresztą, jak podany niżej dla przykładu regulamin tejże sekcji.

Regulamin sekcji wychowania fizycznego nauczycieli ćwiczeń cielesnych.

§ 1. Członkiem sekcji może zostać każdy nauczyciel ćwiczeń cielesnych, pracujący w Lesznie lub okolicy, przyjęty zwykłą większością głosów przez zebranie sekcji.

§ 2. Zebrania sekcji są prawomocne przy obecności przedstawiciela zarządu i przynajmniej połowy członków.

§ 3. Sekcja ma na celu: a) samokształcenie, b) ujednostajnienie ogólnych linij wychowania fizycznego, c) zżycie się członków w atmosferze wzajemnej życzliwości.

§ 4. Cele powyższe osiąga sekcja przez urządzanie comiesięcznych zebrań, obejmujących treścią część praktyczną: lekcja, pokaz, ćwiczenia specjalne; teoretyczną: sprawozdania z ciekawszych wydarzeń na terenie pracy, referat, omówienie lekcji, program pracy i t. d. oraz część towarzyska.

§ 5. Członkowie nie opłacają żadnych składek; drobne wydatki pokrywa się z doraźnie zebranych sum.

§ 6. Zarząd składa się z prezesa i sekretarza, wybieranych zwykłą większością głosów z pośród członków na przeciąg jednego roku.

§ 7. Obowiązkiem zarządu jest zwoływanie i prowadzenie zebrań sekcji, układanie porządku dziennego, wykonywanie i pilnowanie wykonywania uchwał zebrania oraz reprezentowanie sekcji nazewnątrz.

§ 8. Zmiany w niniejszym regulaminie mogą być przeprowadzane większością 2/3 głosów prawomocnego zebrania sekcji.

§ 9. Rozwiązanie sekcji może nastąpić naskutek 2/3 wszystkich zapisanych członków.

§ 10. Podpisani pod niniejszym regulaminem są członkami założycielami.

Kronika.

W świecie sportowym mowa już obecnie tylko o nartach i łyżwach; zaczyna się sezon zimowy. Nie od rzeczy tedy będzie, korzystając z krótkiego momentu przełomowego, nakreślić dzieje ubiegłego sezonu letniego, zestawić jego bilans moralny i materjalny.

Podkreślam wyrażenie: „moralny i materjalny". Ci, dla kogo sport jest celem samym w sobie, kto uważa, iż rekord jest zawsze zdobyczą, iż mistrzowstwo uzyskane jest automatycznie dowodem postępu — mogą się zadowolić cyfrowym zestawieniem punktów, sekund i centymetrów. Jeśli jednak sport traktować jako wyższą formę kultury cielesnej, ściśle powiązany z troską o rozwój duchowy, jeśli widzieć w nim środek do wychowywania tężyzny tak fizycznej jak i moralnej — niesposób zamknąć się w obliczaniu zdobytych puharów, a trzeba w pierwszym rzędzie oszacować zmiany w atmosferze moralnej, ocenić sytuację ideową.

Otóż trzeba otwarcie i szczerze powiedzieć, że postępy moralne nie poszły w parze z rozwojem ilościowym i technicznym naszego sportu. Zaobserwować można raczej zjawisko odwrotne: im wyższy jest poziom wyników, im szersze są kręgi zataczane przez sport — tym niższy staje się poziom etyczny, tym słabsze jest powiązanie myśli o kulturze fizycznej z myślą o kulturze wogóle.

Wina leży, rzecz jasna, nie po stronie przeciętnego sportowca, z szlachetnemi zasadami „filozofji sportowej" nieobznajmionego, a po stronie kierowników, którzy — miast neofitów wtajemniczać w piękno ideałów sportowych i krzewić wśród nich kult wysiłku bezinteresownego i rycerskiego współzawodnictwa — sami dają się ponieść prądowi sportowego partyjnictwa, hołdującego hasłom niemoralnym zwycięstwa za wszelką cenę, widzącego w sporcie tylko sposób zadowolenie ambicyj głodu sławy, a nieraz i — głodu pieniędzy.

Wyjątek stanowi, prawda, nasza najwyższa magistratura sportowa, Związek Polskich Związków Sportowych. Ponieważ jednak jest to ciało pozbawione jakiejkolwiek egzekutywy i zdolne tylko do ślamazarnego teoretyzowania — więc dobre jego rady i cnotliwe pouczenia wywierają na związki sportowe taki sam wpływ, jak decyzje Ligi Narodów na postępowanie Japonji w Mandżurji.

Stale i trwale ma przed sobą szczytne cele dobrze zrozumianego sportu Państwowy Urząd Wychowania Fizycznego i Przysposobienia Wojskowego. Nie będzie on jednak nigdy w stanie przeprowadzić uzdrowienia stosunków w sporcie, jeśli nie przyjdą mu z pomocą same organizacje społeczne, zarządy związków i klubów. Te zaś narazie są dość dalekie od poszukiwania fizycznego i moralnego piękna, woląc

myśleć o zaszczytach zwycięstwa i.... o wpływach kasowych. Sytuacja nie zmieni się, dopóki większości w tych zarządach nie uzyskują ideowcy, nie uzyskują inteligenci, zjednani nie dla sportu widowiskowego, a dla sportu wychowawczego.

Szerzące się na wszelkich boiskach chamstwo — inaczej nie wolno zakwalifikować tego, co się dzieje podczas meczów piłkarskich, podczas biegów kolarskich i t. d. — szerząca się korrupcja, niesłychany rozkwit otwarcie przyznawanego półzawodowstwa, które objęło czołowych zawodników we wszystkich bodaj bez wyjątku dziedzinach sportu — są dowodem, iż zarządy klubów i związków sportowych nie umieją stać na straży swych ideałów. Sezon ubiegły mógł takie wrażenie tylko potwierdzić... i tych, którzy miłują współzawodnictwo sportowca w tej przepięknej formie, jaką chciał stworzyć baron Coubertin, tylko pobudzić do energicznej reakcji i do intensywnej pracy wychowawczej nad najmłodszemi kadrami sportowców, z których aby wyrosły nie wykoszlawione fizycznie i moralnie „gwiazdy", a zdrowi i dzielni obywatele kraju.

Bilans moralny sezonu letniego 1933 jest kategorycznie ujemny.

Mniej nas wobec takiego stwierdzenia ucieszy fakt, iż bilans materjalny przedstawia się pięknie.

Notujemy wyraźny wzrost jeśli chodzi o popularność sportu w kraju i ożywiony kontakt z zagranicą. Pod względem ilościowym statystyki notują spory wzrost klubów i stowarzyszeń oraz czynnych zawodników, których liczba dochodzi do 500.000. Bardzo silnie wzrosła liczba zdobytych odznak sportowych. Danych ścisłych jeszcze niema, lecz wolno przypuszczać, iż po 17.000 w 1931, 170.000 w 1932 — rok 1933 zamknie się cyfrą około pół miljona. Przybyło wiele urządzeń sportowych, tak budowanych przez PUWF i PW, jak i dzięki inicjatywie społecznej. Rozwinął się sport w Związku Strzeleckim, w harcerstwie, olbrzymi postęp nastąpił w polskich ośrodkach emigracyjnych, szczególnie we Francji i w Brazylji, gdzie funkcjonują ośrodki w. f.

Duży sukces organizacyjny odniósł Polski Związek Dzienikarzy i Publicystów Sportowych, który zorganizował w czerwcu międzynarodowy kongres prasy sportowej.

Najważniejsze rezultaty sezonu są następujące:

W piłce nożnej liczba graczy doszła do 60.000 reprezentacja Polski pokonała Jugosławję 4:3, uległa Belgji 0:1 i Czechosłowacji 1:2

Tytuł mistrza Polski zdobyła drużyna śląska „Ruch". W turnieju międzyarmijnym w Bukareszcie Polacy zajęli trzecie miejsce za Czechosłowacją i Rumunją.

W lekkiej atletyce należy zanotować zwycięstwa reprezentacji Polski nad Belgją i Czechosłowacją i porażkę jej w walce z Węgrami. Nadto — zwycięstwo Poznania nad Brukselą i przegraną z Pragą Czeską. Poszczególni czołowi zawodnicy uzyskali cenne sukcesy zagranicą: Kusociński w Medjolanie i Pradze, Heljasz w Londynie (zdobycie mistrzostwa Anglji), Heljasz i Kostrzewski w Sztokholmie. Jeszcze lepiej spisały się panie: Walasiewiczówna, która obecnie opuściła już Polskę, powracając do Ameryki, skolekcjonowała aż 6 rekordów światowych. Rekordy światowe mają równie Weissówna i od niedawna Smętkówna.

W pływaniu Polska przegrała do Czechosłowacji, a Bocheński spisał się dość słabo w Budapeszcie. Na tem polu wybitniejszych sukcesów sportowych nie osiągnięto, pracowano zato

organizacyjnie. Na uwagę zasługuje utworzenie odznaki pływackiej.

W boksie Polska pokonała Czechosłowację 10:6, a Warszawa pokonała Brno i Monachjum. Poznań zremisował z Budapesztem, podczas gdy warszawska „Skoda" pokonała słynny Budapeszteński „Nemzeti". Podciągnęły się ośrodki prowincjonalne, ogólny jednak poziom raczej się obniżył, wobec nieudolności ogólnego kierownictwa. Z zawodników polskich obecnie jeden tylko Chmielewski (Łódź) stoi na poziomie najwyższej klasy europejskiej.

W tenisie Polska została pokonana w rozgrywce o puhar Davisa przez Holandję, a później w rozgrywce eliminacyjnej przez Italję, w zaszczytnem jednak stosunku 2:3. Inne wyniki brzmią: zwycięstwo nad Monako 5:0, nad Austrją 5:2, porażka z Czechami 2:5. Najlepiej spisywali się Jędrzejowska i Tłoczyński, podczas gdy Hebda wyraźnie spadł z formy.

Jeźdźcy polscy odnieśli piękne zwycięstwa w Warszawie, Tallinie i Rydze, zdobywając wiele nagród przed przedstawicielami Francji, Czechosłowacji, Łotwy, Estonji i Rumunji; ostatnio Polska uzyskała duże powodzenie na międzynarodowym kongresie jeździeckim.

W sezonie letnim ruch szermierczy był b. słaby, tak, że o tej gałęzi sportu trudno coś powiedzieć.

W kolarstwie ruch był również dość słaby. Mistrzowstwo Polski torowe szybkości zdobył Pusz, długodystansowe Włodarczyk, mistrzowstwo szosowe Korsak-Zalewski. W biegu dookoła Polski, organizacja którego wywołała szereg zarzutów, pierwsze miejsce zdobył Lipiński.

Wielki sukces odniesiono w wioślarstwie, gdzie Verey zdobył w jedynkach mistrzowstwo Europy. Ogromnie rozwinął się wszerz sport kajakowy. Ilość osób, uprawiających turystykę wodną, wzrosła olbrzymio. Urządzono ponadto poraz pierwszy mistrzostwa Polski kajakowe i wzięto udział, wprawdzie z b. marnemi wynikami, w mistrzostwach Europy. Zorganizowany przez Ligę Morską i Kolonjalną przy pomocy P. U. W. F. i P. W. wielki spływ wioślarski, żeglarski i kajakowy „przez Polskę do Morza" zebrał około 2000 uczestników.

W zapaśnictwie drużyna Polski odniosła zwycięstwo nad Austrją w stosunku 14:13, a na mistrzostwach Europy w Zagrzebiu pokonała Jugosławję.

W grach sportowych podkreślić należy wielki wzrost ilościowy, szczególnie jeśli chodzi o młodzież szkolną. Strzelcy wreszcie poszczycić się mogą zwycięstwem nad Czechami.

Ulegli oni zato Estończykom i nie odnieśli sukcesów na mistrzowstwach świata w Londynie. Zabłysły tam zato łuczniczki: Kurkowska-Spychajłowa zdobyła tytuł mistrzyni świata, a zespół kobiecy polski pierwsze miejsce w klasyfikacji drużynowej.

Akordem końcowym sezonu letniego będzie międzypaństwowy mecz piłki nożnej Polska—Niemcy 3 grudnia w Berlinie, będący równocześnie ponownym nawiązaniem sportowych stosunków polsko-niemieckich, na których, jak się w praktyce okazuje, naszym sąsiadom z zachodu wybitnie zależy.

Reasumując wszystko powiedziane powyżej, stwierdzić należy, że sezon letni 1933 był podobny do swych poprzedników; widział wiele zawodów dla asów, wiele trosk o zwycięstwa międzypaństwowe, a mało pracy u podstaw i mało starań o podniesienie etycznego i wychowaczego poziomu życia sportowego, które toczyło się w dalszym ciągu, z odpowiednim przyśpieszeniem, po pochyłej, wiodącej ze szczytów Olimpu gdzieś do jakiegoś oszukańczego sklepikarstwa.

Wiktor Junosza.

Pruska Wyższa Szkoła Wychowania Fizycznego w Szpandawie zlikwidowana.

Pruska Wyższa szkoła Wychowania Fizycznego w Szpandawie została całkowicie zlikwidowana, już na wiosnę 1932 roku, władze pruskie rozwiązały szkołę ze względów oszczędnosciowych, następnie, zmieniwszy organizację, charakter szkoły i system studjów, pozwoliły jej pracować jeszcze do sierpnia b. r. W miesiącu tym przekazano gmach i urządzenia szkoły państwowemu zakładowi wychowawczemu z Lichterfelde (dawnej szkole kadeckiej).

Zakład kształcenia nauczycieli ćwiczeń cielesnych mieścił się w Szpandawie od roku 1911, t. j. od chwili powstania tam wielkiego budynku i urządzeń sportowych, umyślnie dla tego zakładu wybudowanych. Gmach zakładu, który w roku 1925 otrzymał tytuł i charakter Pruskiej Wyższej Szkoły Wych. Fizycznego (Preussische Hochschule für Leibesübungen), posiadał 5 sal gimnastycznych oraz wielką halę gimnastyczną, dużą liczbę sal wykładowych, pracowni i mieszkań personelu kierowniczego. Obok gmachu znajdowały się liczne boiska i place do ćwiczeń, las w odległości 1 km. na rzece Hawel pływalnia i przystań. Zakład w Szpandawie był dumą Prus.

Z chwilą likwidacji Pruskiej Wyższej Szkoły W. F. ugruntował się ostatecznie w Niemczech nowy system kształcenia nauczycieli ćwiczeń cielesnych. System ten przewiduje kształcenie t. zw. fizjologów gimnastyki (Turnphilologe) w Instytutach W. F. uniwersyteckich.

Przygotowanie fachowe do nauczania ćwiczeń cielesnych w szkołach powszechnych otrzymują nauczyciele tych szkół w czasie studjów w zakładach kształcenia nauczycieli. *J. B.*

Reorganizacja niemieckiego związku schronisk wycieczkowych dla młodzieży.

Niemiecki związek schronisk wycieczkowych dla młodzieży (Reichsverband für deutsche Jugendherbengen) został ostatnio zreorganizowany w duchu zasad narodowo-socjalistycznych. Ustąpili dotychczasowi twórcy i kierownicy związku: przewodniczący Richard Schirrman i gen. sekretarz Müncken, miejsce ich zajęli w charakterze pełnomocników „Reichjugendführern", Baldur v. Schirach i v. Rodatz.

Domy i schroniska wycieczkowe mają służyć odtąd celom wychowania narodowo-socjalistycznego. Cała akcja schroniskowa będzie jak najściślej związana z poczynaniami wychowawczemi władz szkolnych i od nich uzależnioną.

W dniu 19 sierpnia b. r. odbyła się w Lustgarten w Berlinie przy udziale 80.000 młodzieży wielka manifestacja na rzecz akcji wycieczkowej (wandern) i schronisk wycieczkowych dla młodzieży.

J. B.

Międzynarodowa konferencja dla spraw schronisk wycieczkowych dla młodzieży.

W dniach od 4—6 października b. r. odbyła się w Godeiberg, koło Boun 2-ga międzynarodowa konferencja, poświęcona sprawom schronisk wyciecz-

kcwych dla młodzieży, w szczególności sprawie wykorzystywania tychże przez młodzież w międzynarodowym ruchu turystycznym. Przedstawiciele Polski w konferencji tej nie uczestniczyli.

Następna konferencja odbędzie się w roku 1934 w Anglji. *J. B.*

Polski Związek Gier Sportowych komunikuje:

Na podstawie egzaminu przeprowadzonego w C. I. W. F. w dn. 9.V.33 r, następujące osoby uzyskały tytuł sędziego kandydata:

Ałaszewski Edward	siatk.	kosz.	hazen.	Kokoszko Mieczysław	siat.	kosz.	hazen.
Borecki Feliks	„	„	„	Kowalski Witold	„	nie	nie
Bojara Adam	„	„	nie	Kistowski Edmund	„	tak	tak
Bartoszewicz Kazimierz	„	„	tak	Korta Tadeusz	„	„	„
Czachowski Józef	„	„	„	Komar Paweł	„	„	„
Drużbiak Włodzimierz	„	„	„	Kolejewski Józef	„	„	„
Durko Paweł	„	„	„	Kulaś Włodzimierz	„	„	„
Dyki Bolesław	„	„	„	Lewicki Walerjan	„	„	„
Federowicz Stefan	„	„	„	Liedke Oskar	„	„	„
Foryś Tadeusz	„	„	„	Majewicz Stefan	„	„	„
Furmanik Marjan	„	„	„	Nonas Narcyz	„	„	„
Głowacki Maraja	„	„	„	Niewiadomski Stefan	„	„	„
Goldberg Benjamin	„	„	„	Podstolski Józef	„	„	„
Gniewkowski Wacław	nie	nie	„	Pławczyk Jerzy	„	„	„
Karpowicz Henryk	tak	tak	„	Pumpiański Rafał	„	„	„
Pućkowski Stanisław	„	„	„	Rechowicz Franciszek	„	„	„
Reznar Rudolf	„	„	„	Romaniec Michał	nie	nie	„
Senkowski Stefan	„	„	„	Suwała Eugenjusz	tak	tak	„
Stankowski Franciszek	„	„	„	Sokołowski Czesław	„	„	„
Woźniak Józef	„	„	„	Zubek Aleksander	„	„	„
Tomaszewski Tadeusz	„	„	„	Buchner Feliks	„	„	„

